SEXPERTAS: QUE NOS GUSTA DE LOS HOMBRES-PORNO, Y NO ES EL TAMAÑO

# H®

PARA HO

## SEXO-FOBIAS

¡EXISTEN! ¿SUFRES ALGUNA?

PARA SU VENTA A MAYORES DE 18 AÑOS

## TAN BELLAS QUE... PODRÍAN SER ACTRICES DE OSCAR Y NO DE PORNO

## ÁFRICA
### 2DA PARTE (TOCA LENCERÍA)

## ¡GÚSTALE!
DE ROMBO A RAMBO CON RUTINA ATLÉTICA

ENERO 2017 ISSN:1665-2274




PRINTED IN MEXICO $45.00 / USA $5.99




ENERO No. 212

# Editorial

Toda la música se basa en la repetición. La definición misma de ritmo consiste en un patrón auditivo que se replica. La repetición define al Rock & Roll. Su éxito consiste en repetir ese coro pegajoso que hace cantar a los estadios. ¿Por qué no nos aburre? Porque cada idéntico eslabón nos afecta de manera distinta. *Wanna be Startin' Somethin'*, incluida en *Thriller* de Michael Jackson, repite 50 veces una misma porción rítmica (Yeah, Yeah). La intención es que cada estrofa nos conduzca a un estado meditativo similar al que los monjes budistas producen con sus mantras. Que eliminemos todo pensamiento y alcancemos una meditación profunda. Así es como aprendimos a conocer, ¿por qué crees que a los bebés les gusta arrojar al suelo el mismo objeto una y otra vez? Nunca nadie en la historia de **H** nos había inspirado tanto a realizar una meditación profunda. África lo logró, ella es Rock & Roll.

ATENTAMENTE
***LOS EDITORES H***

*África Zavala*



VIDEO EXCLUSIVO
ESCANEA EL CÓDIGO CON TU SMARTPHONE O TABLET

# CONTENIDO ENERO / 2017





ESCANEA EL **CÓDIGO QR** Y SÍGUENOS EN **FACEBOOK.**



ESCANEA EL **CÓDIGO QR** Y SÍGUENOS EN **TWITTER.**



ESCANEA EL **CÓDIGO QR** Y SÍGUENOS EN **INSTAGRAM.**


H PARA HOMBRES (USPS 024-193) JANUARY 2017 VOL.1. ISSUE 169 IS PUBLISHED MONTHLY WITH 6 ADDITIONALS ISSUES OF H PARA HOMBRES "EXTREMO ISSUE" PUBLISHED IN FEB, APR, JUN, AUG, OCT & DEC BY NOTMUSA S.A. DE C.V. AV. PERIFERICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA, C.P. 14210, CIUDAD DE MÉXICO. DELEGACIÓN TLALPAN. PRINCIPAL US OFFICE: MAYA PUBLISHING GROUP, LLC 419-421 MICHIGAN AVE, MIAMI BEACH, FL. 33139. PERIODICALS POSTAGE PAID AT MIAMI, FL AND ADDITIONAL MAILING OFFICES. POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO H PARA HOMBRES: MAYA MAGAZINES, INC. PO BOX 190878, MIAMI BEACH, FL. 33119-0878. FOR SUBSCRIPTION QUERIES CALL 1-866- 886-6827 OR (305) 532-0204 EXT 1210. H PARA HOMBRES IS PRINTED IN GRUPO GRÁFICO ARENAL, S.A. DE C.V ., JOSÉ MARÍA AGREDA Y SÁNCHEZ #223, COL. TRÁNSITO, CIUDAD DE MÉXICO. 06820 AND DISTRIBUTED BY NOTMUSA TEL (305)532-0204. H PARA HOMBRES HAS A PENDING REGISTRATION OF TRADEMARK, REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART WITHOUT WRITTEN PERMISSION IS PROHIBITED. H PARA HOMBRES IS NOT RESPONSIBLE FOR ITS COLLABORATORS'S POINT OF VIEW. IN COMPLIANCE WITH UNITED STATES CODE, TITLE 18, SECTION 2257, ALL MODELS, ACTORS, ACTRESSES AND OTHER PERSONS APPEARING IN ANY VISUAL DEPICTION OF CONTENT WHETER ACTUAL SEXUALLY EXPLICIT CONDUCT, SIMULATED SEXUAL CONTENT OR OTHERWISE, PUBLISHED IN H PARA HOMBRES (COLLECTIVELY "H PARA HOMBRES") WERE AT LEAST EIGHTEEN (18) YEARS OF AGE AT THE TIME SUCH DEPICTIONS WERE CREATED. ALL OTHER VISUAL DEPICTIONS PUBLISHED IN H PARA HOMBRES ARE EXEMPT FROM THE PROVISION OF 18 U.S.C. SECTION 2257 AND 28 C.F.R. 75 BECAUSE SUCH VISUAL DEPICTIONS DON'T CONSIST OF DEPICTIONS OF CONDUCT AS SPECIFICALLY LISTED IN 18 U.S.C. SECTION 2256 (2) (A) THROUGH (D), BUT ARE MERELY DEPICTIONS OF NON-SEXUALLY EXPLICIT NUDITY, OR ARE DEPICTIONS OF SIMULATED SEXUAL CONDUCT, OR ORE OTHERWISE EXEMPT BECAUSE THE VISUAL DEPICTIONS WERE CREATED PRIOR TO JULY 03, 1995. RECORDS REQUIERED TO BE MAINTAINED FOR SUCH MATERIALS PURSUANT TO 18 U.S.C. 2257 AND 28 C.F.R. 75 ARE KEPT BY OUR CUSTODIAN OF RECORDS: H PARA HOMBRES-NOTMUSA S.A. DE C.V. GENERAL COUNSEL-DIRECCION JURIDICA, AV. PERIFERICO SUR 4293, COLONIA JARDINES EN LA MONTAÑA; A C.P. 14210, CIUDAD DE MÉXICO.






**ARTE Y TALENTO**
Francisco Heredia Macías
DIRECTOR ARTÍSTICO

**EDITORIAL**
Alejandro González
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO

René Téllez Lendech
EDITOR EN JEFE

Juan Monroy
JEFE DE REDACCIÓN

Carolina Pérez
REDACCIÓN

**DISEÑO**
José Luis Alcázar
EDITOR GRÁFICO

Jesús Cruz,
Omar Nieto
DISEÑO

**FOTOGRAFÍA**
Carlos Magaña
DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN FOTOGRÁFICA

Sonia García,
Alberto Márquez
COORDINADORES

**PRODUCCIÓN**
Javier Canedo
DIRECTOR DE OPERACIONES

Rosario Chaparro Pérez
GERENCIA DE PRODUCCIÓN

Jaime Martínez Rivera
COORDINADOR DE PRODUCCIÓN

René López Ruiz
TRÁFICO Y PREPRENSA

Luis Héctor García A.
David Saldaña
Eduardo Díaz
Víctor Valencia
RETOQUE DIGITAL

**COLABORADORES**
Marco Sarmiento, Estefanía Trujillo, Diana Rivera, Sandra Rodríguez






**CONTACTO COMERCIAL**

Dirección Comercial Revistas
Marcela Cavazos
m.cavazos@notmusa.com.mx

Gerencia Comercial Revistas y Digital
Gabriel Mendiola
gmendiola@notmusa.com.mx

Asistente Comercial
9140-9500 Ext. 1757

CONTACTO COMERCIAL GUADALAJARA

Brenda Cavazos
bcavazos@notmusa.com.mx

Luis Alberto Vallejo
l.vallejo@notmusa.com.mx

CONTACTO COMERCIAL MONTERREY

Linda Martínez
lmmartinez@notmusa.com.mx






H PARA HOMBRES® D.R.©. Publicación mensual editada por: Notmusa, S.A. de C.V. Domicilio de la publicación: Periférico Sur #4293, Colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C.P. 14210, Ciudad de México. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo expedido por el Instituto Nacional del Derecho de Autor a través de la Dirección de Reservas de Derechos: 04-1999-072910272700-102. ISSN: 1665-2274. Certificado de Licitud de Título expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 11157. Certificado de Licitud de Contenido expedido por la Secretaría de Gobernación a través de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas: 7786. Editor responsable: Alejandro González Correa.
Impresa por: Imprenta Ajusco con dirección en: José María Agreda y Sánchez #223 Col. Tránsito, Delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México. C.P. 06820 Fecha de impresión: 16 de diciembre de 2016. Distribuida en puestos de periódicos en la Ciudad de México por: Ediglobo, S.A. de C.V. con domicilio en: Av. 16 de Septiembre #100, Pueblo de los Reyes Iztacala, Tlalnepantla de Baz, Estado de México. C.P. 54080, Ciudad de México. Los artículos y el contenido editorial son responsabilidad de sus autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la publicación, ni de la editorial. Todos los derechos están reservados.





# INBOX

Contáctanos a ***revistah@notmusa.com.mx***
Queremos saber tu opinión, recibir tus comentarios, sugerencias y hasta tus quejas. Todo lo que digas podrá ser usado a tu favor.



***Ahora también puedes seguirnos en nuestra cuenta oficial de Instagram @h_para_hombres***

# TODO LO QUE EL HOMBRE NECESITA

## SIEMPRE PENDIENTE

Hola a todos los que hacen la revista **H**, soy un fan de la publicación y estoy al pendiente cada mes de la celebridad que sale en su portada; me encantó la edición del mes de diciembre, África Zavala, y la de noviembre, Érika Fernández, que es una de mi mejores revistas junto con las de José María Magán, Esmeralda Ugalde y Jimena Sánchez. Me gustaría ver en un futuro cercano la portada de Vanessa Huppenkothen; ojalá que mi comentario salga en la revista del mes de enero. Saludos y felicidades.
ATTE. RAFAEL BARRAZA



### RESPUESTA

Estimado Rafa, sin lugar a dudas tienes un ojo clínico bastante bien educado, ya que cada una de las celebridades que has enumerado ha sido de gran aceptación entre todos nuestros lectores de hueso colorado.
Gracias por coleccionar las ediciones de **H** y tener un nicho para las que han sido tus favoritas del 2016. Haremos lo posible por complacerte con Vanessa Huppenkothen, pero este 2017 será un año lleno de grandes sorpresas, mientras tanto te mandamos un saludo afectuso.
¡Feliz Día de Reyes y efectivo año H´ro! Salud.

## EL MÁS FELIZ DEL MUNDO

Hola amigos h'ros, me encanta la revista y la compro desde los 17 años (ahora tengo 27) porque H tiene todo lo que los hombres necesitamos. También deberían dar regalos para toda la República, pues soy de Nuevo Laredo. Mi petición es que pongan nuevamente las efemérides en la parte de abajo como antes; mi esposa y yo nunca nos perdemos ninguna edición, no importa la portada. Si publican mi correo sería el hombre más feliz del mundo, sigan así.
ATTE. LUIS M. REYNA ÁLVAREZ



### RESPUESTA

En una década se pueden suscitar grandes logros y grandes transformaciones, y gracias a eso tu revista favorita existe, ya que año con año apostamos por reinventarnos y ofrecerles frescura en los contenidos y nuevas promesas en nuestras portadas.
Buscamos, asimismo, hacer de la revista su pasión, pues 'el infoentretenimiento' sana corazones y promueve la tolerancia, el respeto, así como ensalzar la belleza femenina. En cuanto a los regalos, lamentamos no contar con servicio de paquetería. Saludos para ti y tu esposa.

## EL NÚMERO 1

Antes que nada les mando un saludo; se sacaron un 10 con la portada de África Zavala. Esperamos que sigan haciendo firmas de la revista en enero; soy su fan número 1. Mis sugerencias para portada son Fernanda Castillo, Nahima Choura de *TD*, Yuliana Peniche, Alma Saint Martin, Maribel Guardia, Claudia Álvarez. Las portadas de este año estuvieron súper buenas. ATTE. IRVING RUBIO SÁNCHEZ





**RESPUESTA**

Nos alegra mucho que haya sido de tu agrado la edición de diciembre. Con suerte la de enero te dejará "boquiabierto", solo hay que tener "serenidad y paciencia". Debemos confesarte que tienes un atinado gusto en cuanto mujeres se refiere, por lo que tomaremos en cuenta tus sugerencias, así es que no olvides seguir frecuentando H este 2017 porque habrá sorpresas. ¡Saludos!



## REGALAZO

Hola amigos de H, esta es la primera vez que les escribo y lo hago para felicitarlos por la excelente calidad de su revista, ya que son muy buenos los contenidos que ponen y las artistas de portada. Sería un gran regalo para este año si salieran en portada Vanessa Huppenkothen, Marlene Favela o la exquisita Galilea Montijo. ATTE. EDUARDO R G



**RESPUESTA**

Muchas gracias Lalo por tus comentarios. Sabemos que nuestro título se debe a la sinergia con nuestros lectores.

De igual manera creemos que las "mujeres de portada" tienen un peso específico en cada edición, así como todos y cada uno de los contenidos, en donde nos esforzamos para presentarles lo más novedoso, lo más sorprendente y lo más interesante que sucede en la actualidad.

Recibe un abrazo.





# LA + SEXY

CALIENTA EL SOL

## KENDAL SCHULER



**›› ¡CONÓCELA!**

**NOMBRE REAL:** KENDAL LEE SCHULER
**CUMPLEAÑOS:** 13 DE FEBRERO
**LUGAR DE NACIMIENTO:** CAIRNS, AUSTRALIA
**MEDIDAS:** 84-63-89
**ESTATURA:** 1.77 M

**›› LA VISTE...**



HACIENDO *TOPLESS* EN PLAYAS DE SIDNEY, CUANDO ESTA MODELO, EXNOVIA DE DI CAPRIO, AJUSTÓ LA PARTE SUPERIOR DEL BIKINI SIN NINGUNA PRISA.









OCEAN AGUANTA HASTA SEIS MINUTOS BAJO EL AGUA SIN TANQUE DE OXÍGENO.



NADA AL LADO DE UN TIBURÓN TIGRE EN LAS COSTAS DE BAJA CALIFORNIA.

# ENCANTA **A TIBURONES** ¡Y A NOSOTROS TAMBIÉN!

**LA MODELO Y CONSERVACIONISTA HAWAIANA OCEAN RAMSEY SE JUEGA LA VIDA AL FOTOGRAFIARSE SIN NINGUNA PROTECCIÓN CON 32 ESPECIES MARINAS COMO TIBURÓN BLANCO, MARTILLO, TIBURÓN BALLENA Y MANTARRAYAS EN INMERSIONES DE BUCEO LIBRE DONDE CONTIENE LA RESPIRACIÓN HASTA POR 6 MINUTOS.**

**CHECA EL VIDEO**



Su objetivo alcanzó notoriedad mundial gracias a un video que grabó en aguas de Baja California, México, el cual alcanzó 4.8 millones de vistas.

“Quiero contribuir a disipar el miedo irracional de la gente hacia los tiburones y difundir cuál es su comportamiento real y su decisivo papel en el ecosistema marino”, señaló la modelo hawaiana Ocean Ramsey a EFE. “Los estamos exterminando. El ser humano solo protege lo que ama, y solo ama lo que entiende. La gente no entiende a los tiburones. Quiero cambiar eso”.

**RAMSEY BUSCA ELIMINAR LAS CONNOTACIONES NEGATIVAS Y FALSAS QUE SE HAN ASOCIADO AL TIBURÓN Y CONCIENTIZAR SU IMPORTANCIA EN EL EQUILIBRIO DEL ECOSISTEMA.**

La conservacionista se ha retratado con 32 especies, por lo cual fue bautizada mediáticamente como ‘la mujer que susurra a los tiburones’, expresión que ella desaprueba, ya que no se trata de animales ‘entrenados’. El daño que películas como *Tiburón* (Jaws, 1975), de Steven Spielberg, ha hecho a la especie prevalece en el inconsciente colectivo y, según la rubia, debe ser eliminado. “Quiero desterrar mitos. *Jaws* es una película, una producción de Hollywood destinada a divertir. No es la realidad. Ni siquiera la reflejan esos supuestos documentales donde esperan a los tiburones en jaulas y les alimentan para mostrar sus fauces. Todo eso está preparado, pero es lo único que se muestra”, concluyó. H



ADEMÁS DE SU CARRERA DE MODELO, OCEAN ES UNA SURFISTA CONSUMADA Y CONSERVACIONISTA.



LA CHICA SUJETA LA ALETA DORSAL DE UN TIBURÓN BLANCO.





LOS DILDOS ELEVAN LA COMPLICIDAD DE LA PAREJA Y ROMPEN LA MONOTONÍA.

# DISFRUTA TU SEXUALIDAD

## A TRAVÉS DE LOS ORGASMOS SE LIBERAN NEUROHORMONAS OXITOCINA, PROLACTINA Y ENDORFINAS, PRODUCIENDO UNA RELAJACIÓN MUSCULAR Y MENTAL DEL ÉXTAISIS.

Los vibradores, esos aparatos eléctricos manuales que parece que no pasan de moda y cuyo uso se ha disparado en los últimos 50 años, son más útiles de lo que se piensa. Producen impulsos de amplitud y frecuencia variables y aumentan la excitación y la latencia del orgasmo en mujeres y hombres. Todo sin contar, que estrechan los lazos con la pareja, incluso se recomiendan en los centros sanitarios para aquellas mujeres que padecen anorgasmia, trastornos del deseo sexual o problemas secundarios a los tratamientos oncológicos.

### REALIDADES DEL *SEXSHOP*

Aquí podrás encontrar todo tipo de accesorios: cremas y lubricantes, macizos y blandos, prótesis siliconadas, y hasta se pueden visualizar físicamente los, *phalus erectus*, que funcionan con corriente eléctrica, y otros hasta con baterías o pilas comunes.

Los materiales de estos penes artificiales, varían de acuerdo al precio y al gusto del consumid@r.

**¿SABÍAS QUE...?**

**EL PRIMER JUGUETE SEXUAL FUE ENCONTRADO POR INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE TÜBINGEN EN LAS CUEVAS HOHLE FELS EN SUABIA, ALEMANIA; Y TIENE UNA ANTIGÜEDAD APROXIMADA DE 30 MIL AÑOS.**

# A EJERCITAR LA VAGINA

Ahora puedes lograrlo con la ayuda de Elvie y su tecnología, que además de ser un regalo original para tu novia, esposa o amante, la ayudarás a mejorar sus ejercicios de Kengel, es decir, a ejercitar sus músculos pélvicos. Elvie, el dispositivo de silicona en forma de huevo se inserta en la vagina, posteriormente mide las contracciones al realizar los ejercicios de Kegel y a su vez proporciona información por medio de una aplicación. Ofrece también una serie de juegos para asegurar que los ejercicios se hagan de forma correcta. Los múltiples sensores en el gadget miden la presión de los músculos y esta información se transmite a la aplicación para ofrecer información sobre la técnica en tiempo real.




### ¿CÓMO FUNCIONA?

El dispositivo está cubierto de sensores, que se inserta en la vagina y se conecta a través de Bluetooth a una aplicación. La aplicación ofrece tres juegos.

**+ PRIMER JUEGO**
LOS USUARIOS TIENEN QUE CONTRAER LOS MÚSCULOS PÉLVICOS MIENTRAS VEN REBOTAR UNA PELOTA. LOS MOVIMIENTOS DEBERÍAN SER LO SUFICIENTEMENTE RÁPIDOS PARA GOLPEAR UNA SERIE DE MARCADORES DE LA PANTALLA.

**+ SEGUNDO JUEGO**
LOS USUARIO DEBEN CONTRAER LOS MÚSCULOS PÉLVICOS LO MÁS FUERTE POSIBLE DURANTE CINCO MINUTOS.

**+ TERCER JUEGO**
CONSISTE EN SEGUIR UNA PELOTA FLOTANDO EN LA PANTALLA Y EVITAR QUE CAIGA AL AGUA MANTENIENDO LOS MÚSCULOS TENSOS.








# 73% DE DESCUENTO ¡AL INSTANTE!

Si usted utiliza el
CÓDIGO PROMOCIONAL ADJUNTO




THENOX

# Más Clase Ahora Por Menos Precio

## Su oportunidad única para obtener esta lujosa reproducción histórica a un increíble bajo precio...

**Finalmente, lujo construido por valor, no para crear un falso estatus**

Sólo algunos pocos de nosotros hemos nacido en cuna de oro. Hasta que **THENOX®** llegó, usted necesitaba heredar una fortuna para comprar un reloj con clase y muy refinado. Pero esto ha cambiado repentinamente. El reloj ***Majestic II*** de **THENOX®** trae para usted la impecable calidad e ingeniería que antes solamente se encontraba en las colecciones de los más acaudalados, pero a un increíble bajo precio. Si usted ha logrado todo lo que tiene a través de su inteligencia, arduo trabajo y perseverancia, entonces merece ser recompensado con un reloj de gran clase que siempre será uno símbolo de gusto refinado. La impresionante carcasa, chapada en **oro de 14 quilates**, se complementa con sus finas **manecillas en color dorado** que realizan un suave movimiento circular sobre la exquisita **esfera color marfil**, acentuada por **8 brillantes claros incrustados**. Al utilizar tecnología de alta computación y robótica, hemos sido capaces de reducir drásticamente el precio de este **mecanismo automático de precisión.**

**¿Tiene usted la suficiente confianza para pagar menos?**

Aquellos que buscan tener un estatus están dispuestos a pagar de más solo para poder usar algún artículo de diseñador. Sin embargo esto no ocurre para un cliente **THENOX®** El ***Majestic II*** está construido para gente que tiene su propio **buen gusto y comprenden el verdadero valor del dinero** –finalmente, un lujo construido para gente segura de sí misma. Y esto no significa que los ricos no sean astutos. Al contrario, los clientes de **THENOX®** incluyen al mejor guitarrista de rock de todos los tiempos y a grandes personalidades de Hollywood tales como: Paccino, De Niro y Stalone. Todos ellos han sido lo suficientemente listos como para reconocer nuestro espectacular valor.

**Tomó cuatro años de desarrollo y 27 millones de dólares en maquinaria avanzada suiza para crear el *Majestic II***

17 rubíes actúan con el objetivo de minimizar la fricción entre los engranes para obtener una precisión extraordinaria. Voltee el reloj y a través de su **exhibición posterior** examine **la belleza del movimiento automático con 17 joyas** que recibe su energía gracias al movimiento natural de su cuerpo, así que su reloj nunca necesitará pilas.

**¡LIMITADO A LAS 150 PRIMERAS LLAMADAS!**

Cuando llevamos esta pieza al gemólogo y relojero Lic. Angel C. Magos, (el más renombrado valuador del **Monte de Piedad**), él estudió su mecanismo de escape, su engranaje y su eje de rotor. Él destacó la detallada cara guilloché, la corona bañada en oro y la correa de cocodrilo tallada en piel genuina. Quedó muy intrigado por sus **dos esferas internas que muestran la hora y el ciclo del día con delicado arte,** mientras que una tercera esfera permite observar el gentil mecanismo automático del reloj. Magos estimó que esta finísima pieza de relojería costaría más de **$46,500.00 pesos** en el mercado, todos nosotros sonreímos y le comentamos que el precio **THENOX®** era menor a los **$2,500 pesos.** Él quedó muy impresionado. En ese momento sentimos que nosotros habíamos logrado nuestro cometido. **¡Un reloj verdaderamente majestuoso a un precio verdaderamente accesible!**

**El *Majestic II* no se vende en ninguna tienda.**

**THENOX®** lo vende únicamente directamente al público, solo así podemos evitar los excesivos sobreprecios que las joyerías de lujo suelen poner. Para adquirir esta majestuosa obra maestra lo único que tiene que hacer es llamar ahora mismo al Tel. (0155)4040-00-35 y usted recibirá rápidamente el ***Majestic II*** en la puerta de su hogar.

**Garantia Incondicional de 30 días.**

Pruebe el ***Majestic II*** por 30 días, y si usted no recibe elogios, sólo regrese el reloj para un reembolso completo del precio de compra. Si usted confía en su buen gusto entonces el ***Majestic II*** de **THENOX®** está construido especialmente para usted. Confiamos tanto en la calidad y precisión de nuestro mecanismo que en **THENOX®** decidimos ofrecerle esta **Garantía Incondicional**. Esta es una edición limitada, así que por favor actúe rápidamente. **¡Nuestros últimos dos relojes de edición limitada ya se vendieron por completo!**

UNA EXCLUSIVA MÁS DE THENOX THENOX

**Reloj THENOX *Majestic II* —** ~~$8,999~~

Oferta Especial a Sólo **$2,499** Usted **AHORRA $6,500**

Utilizando el código promocional adjunto

**CÓDIGO PROMOCIONAL: R1102**

*Mencione ESTE CÓDIGO para recibir su descuento*

**¡Llame Ahora!**

**TEL:(0155)4040-00-35**

**WWW.THENOX.COM.MX** VISA

Envío a Domicilio * Más gastos de envío - Aceptamos tarjeta de débito y crédito
HORARIO DE ATENCIÓN DE LUNES A SÁBADO DE 8:00 AM A 9:00 PM

***Lujos Irresistibles - Precios Accesibles***

POR **CAROLINA PÉREZ**


LA *CRIO-ESTIMULACIÓN* ES UNA TERAPIA CON FRÍO PARA GENERAR BUENA SALUD.

# TE DA FRÍO... PERO TE CURA

**SI QUIERES DISMINUIR FATIGA, ELIMINAR DOLORES CRÓNICOS, ACELERAR EL METABOLISMO, OXIGENAR MÚSCULOS, REDUCIR TALLAS Y MEJORAR EL ASPECTO DE LA PIEL, EXPONER TU CUERPO A NITRÓGENO HELADO POR 3 MINUTOS EN UNA ESPECIE DE CRIOSAUNA PUEDE AYUDAR.**

La crio-estimulación ofrece una alternativa válida para tener una recuperación rápida y mejorar la calidad de vida. Dicho tratamiento, que se basa en la aplicación de temperaturas bajas, tiene sus inicios en Japón (1978) con la finalidad de tratar la artritis reumatoide; el método consiste en exponer al cuerpo al contacto de nitrógeno helado y de vapores fríos por un corto tiempo en una especie de criosauna. Actualmente atletas de alto rendimiento y personas que padecen dolores crónicos ya utilizan esta terapia para obtener un mayor rendimiento e, inclusive, para bajar de peso y eliminar molestias de diversos padecimientos, ya que mantener el cuerpo en contacto directo con el frío libera endorfinas que estimulan al sistema nervioso y alivian los estados de depresión; asimismo, combate el insomnio.

EFECTOS

+ANTIINFLAMATORIO
+ANALGÉSICO, ANESTÉSICO
+VASOCONSTRICTOR
+ REGULA LA INSULINA
+ELIMINA ALTERACIONES DÉRMICAS
+MEJORA LA CIRCULACIÓN
+RECUPERA LESIONES MUSCULARES
+QUEMA GRASA




EN LA **CDMX** YA EXISTEN LOS **PRIMEROS ESTABLECIMIENTOS** QUE OFRECEN EL SERVICIO DE **CRIO-ESTIMULACIÓN.**

---



# ESTE ÁRBOL PAGA TU LUZ AL GENERAR ENERGÍA

Elnuevo proyecto francés New Wind, creado por el guionista y escritor Jerôme Michaud - Larivière, da un giro a los tradicionales aerogeneradores de energía eólica al crear un peculiar diseño en forma de árbol que sus hojas son miniturbinas que captan las imperceptibles corrientes de aire en la ciudad (vientos desde 2 metros por segundo)para convertirlas en electricidad.

## CARACTERÍSTICAS DE LA ESTRUCTURA

+ Altura: 10 metros
+ Diámetro: 8 metros
+ Peso: 4 toneladas
+ Número de miniturbinas: 72

Sus ramificaciones de acero cuentan con miniturbinas (aeroleaf) que, con un microprocesador electrónico, giran de forma silenciosa en ejes verticales. Las miniturbinas están colocadas de forma calculada para captar el máximo de viento a fin de transformarlo en energía.

Cada árbol proporciona una potencia de 3.1 kW, lo suficiente para sustentar una vivienda con 4 personas, farolas de led, una oficina de 1,000 $m^2$ o estaciones de recarga de automóviles.

## COSTO

Su valor está en torno de los 29 mil 500 euros. A pesar de que su precio es elevado para los particulares, se pueden adquirir miniturbinas individuales y colocarlas en tejados para los hogares.





PUEDES HACER AÚN MÁS PARA DISFRUTAR DE TU PASIÓN VIAJERA EN DOS RUEDAS. ¡NO TE RESISTAS A VIVIRLO!



# CONECTADO A TU MOTO

## APLICACIÓN QUE PUEDE ACOMPAÑARTE EN TUS VIAJES PARA QUE SEAN PLACENTEROS Y SEGUROS, ASÍ COMO PARA DETECTAR EL RENDIMIENTO MOTORIZADO.

BMW Motorrad Concept ConnectedRide es un cluster con pantalla TFT e integración con teléfonos inteligentes y el casco del piloto, estos podrían aplicarse a todos los modelos actuales de la gama Motorrad. Además de la información referente a la conducción como la velocidad y revoluciones del motor, la pantalla muestra datos propios de un teléfono inteligente como e navegador, llamadas y entretenimiento. Todo ello se gestiona desde un mando central. ¡Justo como en un auto!

El casco BMW System 7 sirve como el receptor de todas las funciones acústicas como llamadas, indicaciones del navegador y llamadas telefónicas.





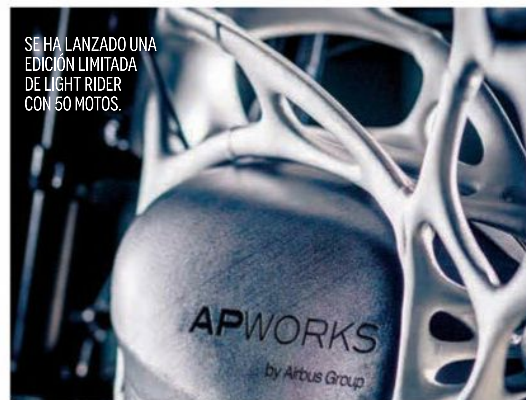



# ¿UNA MOTO EN 3D?

Efectivamente, así como lo leyeron la empresa europea Airbus presentó en Alemania el modelo Light Rider, que además de ser fabricado bajo esta tecnología, es un vehículo eléctrico de tan solo ¡35 kilogramos!

**LA IMPRESIÓN 3D ADELANTA UN FUTURO PROMISORIO, AUNQUE TAMBIÉN DESDIBUJA LA PROPIEDAD INTELECTUAL.**

La motocicleta se produjo con un material resistente a la corrosión utilizado en los aviones llamado 'Scalmalloy'. El modelo funciona gracias a un motor de seis kilowatts y alcanza una velocidad de 80 km/h, pasando de 0 a 45 km/h en tres segundos. Sus baterías intercambiables tienen una autonomía de 60 kilómetros.




SE HA LANZADO UNA EDICIÓN LIMITADA DE LIGHT RIDER CON 50 MOTOS.






UNA BOA CONSTRICTOR ESTRANGULANDO UN AUTOBÚS DE PASAJEROS PROMOCIONA EL ZOOLÓGICO DE COPENHAGUE

# ANUNCIOS QUE DESAFÍAN TU IMAGINACIÓN

**CUANDO LA PUBLICIDAD ES INGENIOSA, HASTA DA GUSTO ENCONTRAR UN ESPECTACULAR EN EL CAMINO, PARA ADMIRARLOS MÁS DE UNA VEZ.**



INGENIOSA PUBLICIDAD SOBRE LA SUPREMACIA DEL HÉROE "SUPERMAN".




DESDE UN GRAN REMOLQUE LA INVITACIÓN A LA GLOTONERÍA CHOCOLATERA.




ESPECTACULAR QUE INVITA A ABRIRI BOCA CON TODO EL QUESO POSIBLE.



CORTE AFRO CORTESÍA DE REAL HIP HOP.



ALUMBRANDO LA SOLEDAD DE UN CONVICTO.



CRUZAR LA CALLE PENSANDO EN ALGUN BREAKFAST.




NUBES AL ESTILO LEGO QUE INVITAN A JUGAR.



UN ANUNCIO DE PASTA EN HAMBURGO DESDE UN BARCO.


LOS EJERCICIOS EN CASA TE AYUDAN A TONIFICAR Y A QUEMAR GRASA DE FORMA PRÁCTICA.

# INICIA EL 2017 CON ACTITUD ATLÉTICA

Existe un gran debate acerca de cuál tipo de ejercicio es más eficiente para la pérdida de peso, el ejercicio cardiovascular constante o el entrenamiento por intervalos de alta intensidad. La verdad es que tanto uno como el otro son benéficos. ¡Integra ambos a tu rutina de entrenamiento!.

## ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

Es cualquier ejercicio que eleva el ritmo cardiaco que se realiza por un periodo extendido de tiempo (de 30 a 60 minutos) a una intensidad constante. El lado positivo es que este tipo de ejercicio quema una gran cantidad de calorías mientras se realiza, puede hacerse de manera más frecuente que el de intervalos y es bueno para principiantes que apenas están adaptando su cuerpo al ejercicio.

1. CARRERA EN LANZADERA



2. SALTOS SOBRE LA ARENA



3. SENTADILLA CON SALTO



4. SALTO Y EQUILIBRIO

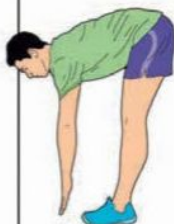




UNA DIETA BALANCEADA PRODUCIRÁ RESULTADOS SIGNIFICATIVOS EN LA SALUD

## ENTRENAMIENTO POR INTERVALOS

El ejercicio por intervalos se divide en periodos de alta intensidad seguidos de un periodo de descanso de baja intensidad y luego repetido por 20 a 30 minutos. Las ventajas del ejercicio por intervalos son que se requiere menos tiempo para el ejercicio; mejora la capacidad de los músculos para usar la grasa como combustible y quema más calorías en el tiempo posterior a la realización de la rutina que el ejercicio constante.



5 MINUTOS DE CALENTAMIENTO



10 MINUTOS DE INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD



5 MINUTOS DE ENFRIAMIENTO



20 MINUTOS DE CARDIO A RITMO CONSTANTE







# DEME UN SEGUNDO

EL ÚLTIMO MINUTO DE 2016 TUVO 61 SEGUNDOS Y ESO OCASIONA GRAVES TRASTORNOS EN INTERNET Y LAS REDES

El 31 de diciembre se añadió 1 segundo a los relojes de todo el mundo, exactamente a las 23:59 con 59 segundos del Tiempo Universal Coordinado (UTC). A corto plazo la diferencia es inapreciable, pero si no se añadiera el segundo extra, en 60 años la diferencia sería de 1 minuto; y en 600 años, 1 hora.



## ¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA?

Para las computadoras 1 día cuenta con 86 mil 400 segundos. Cuando introduces un segundo extra que no 'cabe' en el formato normal, se pueden distorsionar los sistemas computacionales.

**CADA CIERTO TIEMPO SE AÑADE A NUESTROS RELOJES 1 SEGUNDO INTERCALAR O "BISIESTO" PARA QUE LA HORA (GMT) SE MANTENGA SINCRONIZADA CON LOS ESTÁNDARES DE LOS 400 RELOJES ATÓMICOS, QUE ESTÁN DISTRIBUIDOS EN 70 LABORATORIOS DE TODO EL MUNDO.**

## ¿QUÉ ES LO PEOR QUE PUEDE PASAR?

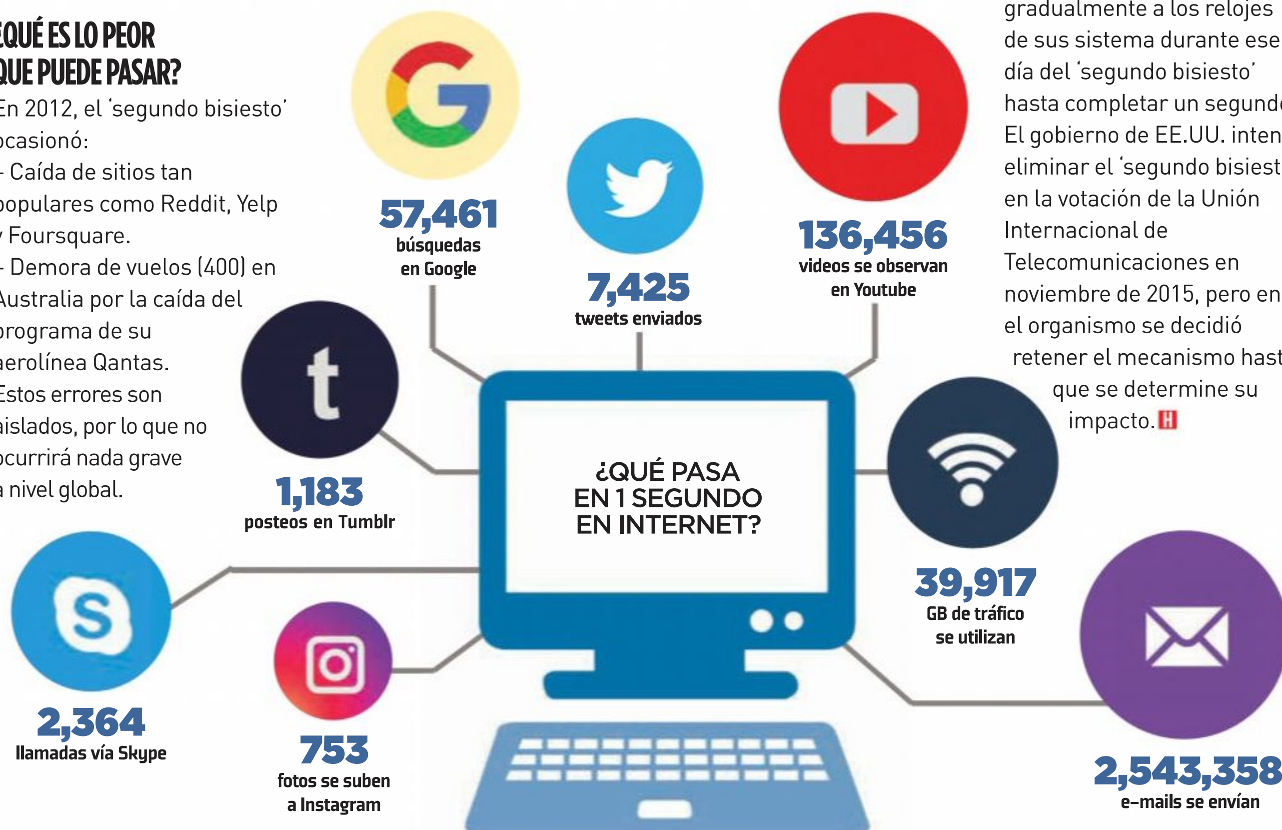
En 2012, el 'segundo bisiesto' ocasionó:

+ Caída de sitios tan populares como Reddit, Yelp y Foursquare.
+ Demora de vuelos (400) en Australia por la caída del programa de su aerolínea Qantas.

Estos errores son aislados, por lo que no ocurrirá nada grave a nivel global.

## ¿CUÁL ES LA SOLUCIÓN?

La más popular fue la implementada por Google: añadió milisegundos gradualmente a los relojes de sus sistema durante ese día del 'segundo bisiesto' hasta completar un segundo. El gobierno de EE.UU. intentó eliminar el 'segundo bisiesto' en la votación de la Unión Internacional de Telecomunicaciones en noviembre de 2015, pero en el organismo se decidió retener el mecanismo hasta que se determine su impacto.





CASILLERO



LAS PROPIEDADES FÍSICAS DEL *MASI-EPOXI* SON SIMILARES AL HUESO Y SU COSTO ES ACCESIBLE.

# MEXICANOS CREAN SUSTITUTO DE HUESOS

Universitarios de la Facultad de Química (UNAM), desarrollaron un material útil para la sustitución de hueso en operaciones que permite reparar daños en cráneo y otras regiones óseas. *Masi-Epoxi* para humanos y *Zoo-prox* para animales, es una tecnología creada con sales minerales con un componente de calcio y un polímero epóxico que una vez endurecido se vuelve resistente y firme similar al hueso.

El biomaterial es altamente moldeable, no tóxico ni mutagénico, podrá ser esterilizado con rayos gamma y con cargas de sal de calcio.

**LAS PROPIEDADES FÍSICAS DE MASI-EPOXI FUERON DETERMINADAS CON LOS ESTÁNDARES APLICABLES DE ACUERDO A LA AMERICAN SOCIETY FOR TESTING AND MATERIALS (ASTM).**

Ejemplo de fractura craneal

1

La formula está hecha de una combinación de cerámicos (60%) y polímeros (40%).

2

Al médico aplicador se le entrega la prótesis en 2 partes de consistencia semisólida; debe manipularlos con guantes de látex y mezclarlos por 15 minutos.

3

Existen diferentes presentaciones dependiendo del área a reparar.

En aplicaciones veterinarias se utiliza Zooproxi, como en el caso de un caparazón de tortuga



Moldeable



Asimilable por el organismo



Propiedades físicas similar al hueso



Adherencia óptima al tejido óseo



Biocompatible



Interferencia nula en estudios radiológicos



Costo accesible



ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

INNOVADORES UNIVERSITARIOS LOGRARON CREAR UN PRODUCTO PARA LA CRANEOPLASTÍA.

## INNOVA UNAM, APOYÓ ESTE PROYECTO PARA INCUBAR A EPÓXICOS , LOGRANDO OBTENER SUS PATENTES ANTE EL INSTITUTO MEXICANO DE LA PROPIEDAD INDUSTRIAL.

En el campo de la salud los cirujanos practican la craneoplastía donde remueven el cuero cabelludo, lo arremangan y queda expuesto el hueso, en las cavidades donde falten porciones óseas, se observa la dura madre que es la membrana que recubre y protege la masa encefálica y ahí donde falte una porción del hueso, es donde se podría aplicar *Masi-Epoxi* moldeándola, de tal forma que una parte quede sobre el hueso y el resto cubra totalmente el hueco.

SURCARÁ GRANDES DISTANCIAS EN TIEMPO RÉCORD

# SKREEMR AVIÓN DEL FUTURO

**VIAJARÁ A MÁS DE 12 MIL KILÓMETROS P/H, VOLANDO A UNA VELOCIDAD 5 VECES MÁS RÁPIDA QUE LA DEL CONCORDE; PODRÁ TRANSPORTAR A 75 PASAJEROS.**

El *Skreemr* o *Trainscraft* es un nuevo proyecto de aviación supersónica del futuro que busca conquistar los cielos; esta aeronave sofisticada ha sido creada por Charles Bombardier y Ray Mattison.
De acuerdo con Bombardier, este vehículo volaría a una altitud que varía entre los 40 mil y 60 mil pies, más alto que un jet comercial convencional.
Actualmente la tecnología utilizada para el Skreemr está siendo probada en Estados Unidos y China en drones para propósitos militares, por lo que aún siguen haciéndole pruebas para que pueda estar disponible para vuelos comerciales.

El motor del Skreemr quema oxígeno de la atmósfera

Podrá viajar a mas de 12 mil kilómetros por hora

Medirá 5.345 mm de largo, 1.800 mm de ancho y 1.760 mm de alto. Peso estimado: 500 kilogramos.

## ¿CÓMO FUNCIONARÁ?

- **Este avión tendrá un motor estatorreactor** de combustión conocido como *scramjet*; a diferencia de los cohetes, estos motores **queman oxígeno de la atmósfera,** en lugar de tener que cargar tanques pesados llenos de oxígeno.
- El *Skreemr* **se lanzará con un sistema de despegue eléctrico** (lanzamiento a través de cañon riel magnético utilizando energía hidroeléctrica), **que le permitirá acelerarlo a gran velocidad antes de quemar los cohetes de oxígeno líquido** y keroseno para ayudarlo a llegar al Mach4, luego el avión encendería su motor principal.

### ¿Sabías que?

Un motor híbrido de cohete y jet está siendo desarrollado por *Reaction Engines* con financiamiento conjunto del Reino Unido y BAE Systems, el cual podría propulsar a una aeronave supersónica.

### Duración de vuelos en esta aeronave



| | | |
|---|---|---|
| + Nueva York a Londres | (5,566 kms) | **27 minutos.** |
| + Nueva York a Paris | (5,836 kms) | **28 minutos.** |
| + Nueva York a Tokio | (11,164 kms) | **53 minutos.** |
| + Nueva York a Shanghai | (11,851 kms) | **58 minutos.** |
| + Nueva York a Hong Kong | (12,939 kms) | **63 minutos.** |
| + Nueva York a Sidney | (15,979 kms) | **77 minutos.** |

**NO EXISTE FECHA EXACTA DE LANZAMIENTO. AÚN DEBERÁ CUMPLIR CON ESTRICTOS ESTÁNDARES TECNOLÓGICOS DE CONSTRUCCIÓN (MATERIAL ASEQUIBLE QUE SOPORTE EL CALOR EXTREMO DE LA ACELERACIÓN) Y PRUEBAS SOBRE FUERZA DE GRAVEDAD .**

# MEGAREXIA:

## LA NEGACIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

POR CADA ANORÉXICO HAY 10 MEGARÉXICOS EN EL MUNDO. EN MÉXICO LOS ESPECIALISTAS CREEN QUE EL AUMENTO ASCIENDE VERTIGINOSAMENTE DEBIDO A ESTE TRASTORNO.



Hablar de distorsión de la imagen inmediatamente nos lleva a pensar en la anorexia o la bulimia, pero existe un trastorno de la alimentación que si bien no es muy conocido, sí es un padecimiento que afecta a millones de personas alrededor del mundo y va en aumento: la megarexia.

Este padecimiento fue catalogado como un desorden alimenticio apenas en 2009 y, de acuerdo con un estudio realizado por la American Pshychiatric Association, el 85% de las personas obesas en el mundo sufre este padecimiento, incluso se estima que por cada anoréxico hay 10 megaréxicos.

En México desafortunadamente no hay cifras exactas de cuántas personas padecen el trastorno, pero de acuerdo con estudios realizados por el Centro de Investigación en Nutrición y Salud, el 85% de los obesos en México no considera cambiar sus hábitos, pues se ven a sí mismos como saludables.

"La megarexia es la compulsión de una persona por comer, sin darse cuenta que es obeso, pues se considera sano. Es opuesto a la anorexia y al igual que ella, las consecuencias son mortales", dice Concepción Espinoza Torres, nutrióloga especialista en distorsión corporal.

Por desgracia, en nuestro país prevalece la idea de que

### ¿QUÉ ES LA MEGAREXIA?

Trastorno de distorsión de la imagen corporal en el que la persona obesa se ve a sí misma como saludable e, incluso, más delgada de lo que realmente es. La megarexia fue estudiada por el Nutriólogo Jaime Burgos, quien acuñó el término en 2009. El padecimiento es considerado un desorden alimenticio, pues uno de sus síntomas es el de los atracones.

**1er.** lugar en obesidad infantil






de los obesos adultos se consideran más delgados de lo que son.

**10** megaréxicos por cada anoréxico



los niños gordos son sanos. Según Espinoza, muchos papás presionan a sus hijos a comer más y esto genera un hábito inconsciente y compulsivo por alimentarse. "Culturalmente los padres fomentan este trastorno y se genera una especie de bloqueo psicológico que al mirarse al espejo no asimilan la realidad y siguen comiendo sin darse cuenta que el alto consumo de carbohidratos altera la bioquímica del cerebro provocando más ansiedad por ingerir alimentos. Es una cadena que, de no detenerse a tiempo, va empeorando", concluye la especialista. Cabe recordar que el país se ubica en el 1er. lugar de obesidad infantil en el mundo y el segundo en adultos. El 70% de los mexicanos tiene sobrepeso u obesidad y el 33% de los niños son considerados como tales.

Para que detectes si tú o alguien a tu alrededor padece este trastorno, te damos los puntos claves.

Es importante recordar que para luchar contra el problema, es necesario reconocerlo como primer paso.

## IDENTIFICA LOS SÍNTOMAS DE UN MEGARÉXICO


**DISTORSIÓN DE SU IMAGEN.** Se ve más delgado de lo que realmente es y no se considera obeso.


**FALSA AUTOESTIMA.** La distorsión de su cuerpo, lo hace sentirse orgullo de su aspecto.


**NO SIGUE NINGÚN TIPO DE DIETA,** pues no considera que la necesite.


**NO HACE EJERCICIO.** Se ve sano a sí mismo y no cree necesaria ninguna actividad física.


**NO ACEPTA CRÍTICAS.** Suele justificar su peso con otras enfermedades, como la tiroides.




**TIENE ATRACONES DE COMIDA,** especialmente chatarra.


**EVITA FOTOS.** En su dinámica de autonegación se resiste a toda costa a fotografiarse.


**NO GUSTA IR DE COMPRAS.** Probarse ropa le hace caer en sentimientos de ansiedad.


**SUFRE MAREOS.** La falta de nutrientes y carencia de frutas o verduras, sufre de presión baja.


**ODIA AQUELLOS QUE LO CRITICAN.** Cuando tiene momentos de lucidez ve que no está tan bien.

> "No es fácil aceptar que estás obeso, pero si necesario. Nunca hay que dar por hecho que estamos alimentándonos sanamente"
> LUISA MAYA PSICOTREAPEUTA Y NUTRIÓLOGA INTEGRAL



## QUÉ HACER ANTE LA MEGAREXIA

Acude a un nutriólogo, aunque pienses que te alimentas adecuadamente. Estas son algunas recomendaciones

- **ACUDE A UN PSICÓLOGO** para trabajar las emociones, la autoestima y la distorsión que tienes sobre tu cuerpo.
- **ALTERNA LA TERAPIA CON UN NUTRIÓLOGO INTEGRAL** que te proporcione la dieta que más se adecue a tus necesidades, según tu edad, altura, actividad física y estado de salud.
- **CREA HÁBITOS SALUDABLES** de ejercicio y actividades recreativas. Recuerda que debes tener disciplina para que el entrenamiento funcione.

## ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA MEGAREXIA

Debido a los malos hábitos LOS MEGARÉXICOS PUEDEN SUFRIR DÉFICIT DE NUTRIENTES O ANEMIA QUE LES PROVOCA UNA ALTERACIÓN EN BIOQUÍMICA DEL CEREBRO.

• DIABETES • GOTA • CÁNCER • INFARTOS • ANSIEDAD • APNEA (lapsos involuntarios sin respirar)



# NIÑOS OBESOS Y DESNUTRIDOS EN MÉXICO

La desnutrición por malos hábitos alimenticios y el sedentarismo han ocasionado que México se encuentre en el primer lugar de obesidad infantil, según alertó el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef).

"La idea de que un niño obeso es un sano es completamente errónea. Tener una ingesta alta en carbohidratos complejos, como la comida chatarra, y baja en nutrientes, como las frutas y verduras, puede provocar anemia o desnutrición. Este tipo de alimentación se cataloga como calorías vacías porque no aportan vitaminas y minerales necesarios para el buen funcionamiento del organismo", asegura la doctora Espinoza.

Por otra parte, la dependencia afirmó que el grupo más vulnerable a estas deficiencias es el comprendido en chicos de entre cinco y catorce años. H

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

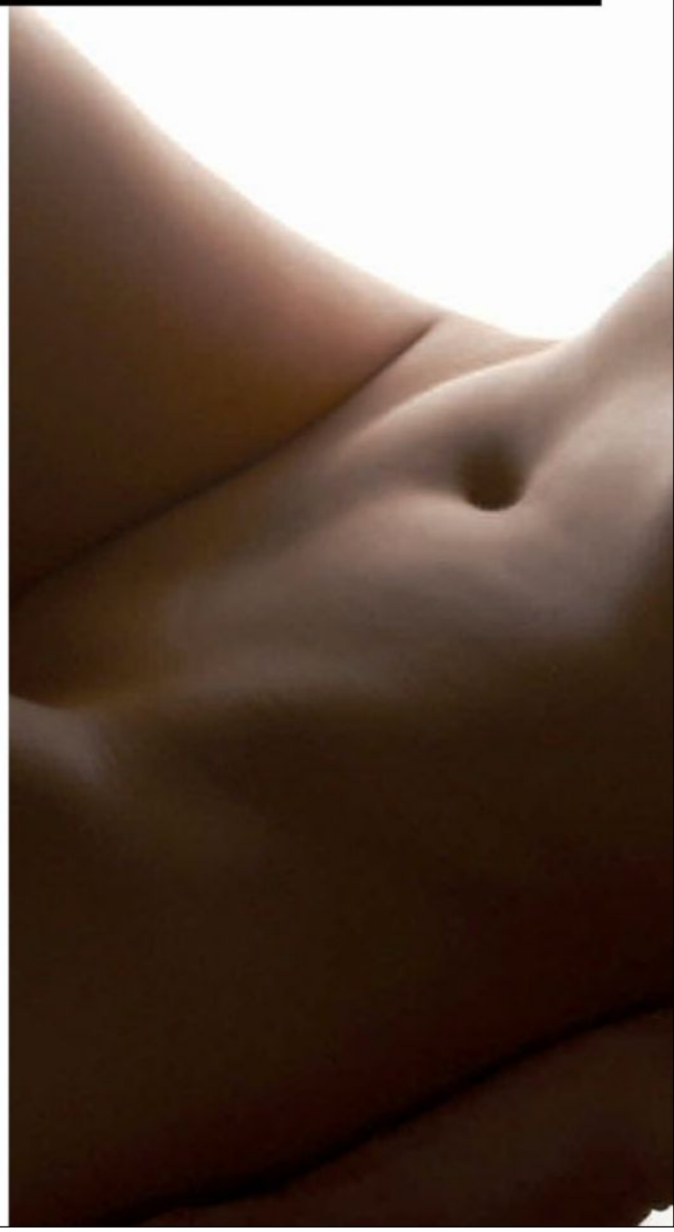
+ CONCEPCIÓN ESPINOZA
**NUTRIÓLOGA ESPECIALISTA EN DISTORSIÓN CORPORAL**
cmet_dra@hotmail.com

+ LUISA MAYA
**NUTRIÓLOGA Y PSICOTERAPEUTA INTEGRAL DEL HOSPITAL ABC**
Tel. 5203-1650

DICE MUCHO DE LO QUE NOS ENCANTA EN LA CAMA

# A LAS MUJERES...

## TAMBIÉN NOS GUSTA EL PORNO



**SI LE PREGUNTAS A TU PAREJA ES PROBABLE QUE NO ADMITA QUE VE PORNO; SIN EMBARGO, TE VAMOS A DAR TIPS PARA QUE LLEVES LO MEJOR DE ESTE MUNDO A TU CAMA.**

En julio del año pasado, los famosos canales de entretenimiento *Pornhub* y *Redtube* realizaron un estudio que reveló datos interesantes respecto al porno.

**Estadísticamente, las mujeres ven más porno que los hombres. Las búsquedas más frecuentes son tríos, sexo entre dos mujeres, *squirt* (eyaculación femenina) y cunnilingus.**

Un productor de la industria declaró que "la mayoría de las mujeres demandan algo mucho más real, limpio y sexualmente inteligente".

Sí, a las mujeres también nos fascina el porno, aunque no sea muy común que una mujer admita que ve pornografía, pero lo hacemos de manera tan regular como lo hacen ustedes o tal vez más. Una noche me quedé platicando hasta muy tarde con una amiga y entre los temas poco usuales, terminamos riendo de manera incómoda cuando nos enteramos que nos gustaba el mismo actor porno: Manuel Ferrara. La primera vez que vi un clip de Manuel Ferrara no sabía quién era, pero desde ese momento se convirtió en uno de mis favoritos.



Las mujeres nos fijamos más en cuestiones relacionadas con la actitud que con el físico.

## TIPS

Si le preguntas a tu pareja es probable que no admita que ve porno o no quiera decirte qué tipo de búsquedas realiza; sin embargo, te vamos a dar tips para que lleves lo mejor del porno a tu cama, y lo mejor es que no tienes que ser un actor porno profesional para hacer que se derrita de placer.

### + DISTINTAS LOCACIONES

**Si suelen hacerlo en casa, escápense de vez en cuando a un motel.**

Si hay algo que resulta atractivo del porno, es la variedad de lugares donde se tienen los encuentros. Desde una oficina hasta una alberca. No te preocupes, tú no necesitas ir tan lejos, solo trata de salirte de la rutina. Si hay poco presupuesto, aprovechen al máximo en casa; no te esperes a llegar a la cama. Date el tiempo de explorar la cocina, las escaleras o el baño. El pretexto perfecto es decirle que no puedes esperar a llegar a la cama para metérsela. La esencia de todo esto es muy sencilla: a las mujeres nos encanta hacer cosas diferentes, y si además de eso la haces sentir deseada, ya tendrás más del 50% de trabajo completado.

**87,849**

VIDEOS PORNO SE CONSUMIERON EN 2015

**9:20**

MINUTOS INVIERTE LA GENTE EN PROMEDIO EN VER UN VIDEO PORNO



LAS BÚSQUEDAS MÁS FRECUENTES SON: *LESBIAN*, *TEEN*, *STEPMOM*, *MILF*, *SQUIRT*, *MASSAGE*, *BLACK*, *ANAL* Y *THREESOME*.

¿Te quieres ver pro? Pon tu corbata o cinturón alrededor de su cuello o cintura y atráela hacia ti cuando vayas a besarla.



## + JUGUETES SEXUALES

**La regadera de mano o sus bragas son sustitutos si no quieres usar vibrador.**

Algunos hombres se pueden sentir amenazados con el uso de un vibrador; si no quieres incluirlo o tu pareja aún no está lista, hay muchas cosas con las que puedes jugar; recuerda, lo que ellas están buscando es recibir placer de maneras distintas. ¿Cuáles? Aprovecha una regadera de mano y estimula diferentes zonas de su cuerpo. ¿Esposas? Olvídate de eso y aprovecha los recursos a la mano: su ropa interior para atar sus manos, será más suave y excitante.



## + SEXO UN POQUITO DURO

**Utiliza el tallo sin espinas de una rosa para darle 'azotes'.**

¿Un látigo? ¡No lo necesitas! Compra una rosa camino a casa y pide que le quiten las espinas. Utiliza la parte de los pétalos para recorrer su cuerpo y cuando las cosas vayan subiendo de tono, emplea el tallo para darle pequeños azotes. No seas brusco y permanecer atento a sus reacciones. Darle esta variante *soft/hard* al sexo, puede resultar muy excitante para tu pareja. Cuando utilices un objeto para dar algún tipo de azote erótico tienes que hacerlo de manera suave y con un ritmo irregular, pues mucho de la excitación tiene que ver con la expectativa de esperar el siguiente golpe. La tensión que se genera en cada pausa hará que el placer sea mayor.



## COMO UN PROFESIONAL

**LA PRÓXIMA VEZ QUE TENGAS SEXO CON ELLA, PUEDES APLICAR CUALQUIERA DE ESTAS TÉCNICAS QUE TE HARÁN VER COMO TODO UN EXPERTO.**

**01 BRAZO AL CUELLO**

Cuando estés detrás de ella, ya sea en posición de perrito o alguna similar, pasa tu brazo hacia su cuello para aplicar un poco de control. Solo ten cuidado de no oprimir de más ni de hacerlo en la garganta.

**02 A DOS MANOS**

La próxima vez que ella esté arriba, en lugar de poner tus dos manos sobre su cadera, deja una ahí y pon la otra en su nuca, eso te dará mejor agarre y es una manera sutil de hacerle saber que tú mandas.

**03 ¡HÁBLALE!**

Sobre todo al momento del sexo; no es necesario decir mucho y no hagas preguntas ya que esto la puede desconcentrar. Ella te va a agradecer si le dices lo mucho que te encanta metérsela.

## + MULTITASK

**Dale múltiples estímulos a la vez: tócala, mientras besas sus pezones.**

Es normal que como hombre, te enfoques en realizar una sola actividad; sin embargo, en la cama es muy grato recibir múltiples estímulos a la vez y para esto no hace falta que hagas acrobacias. Cuando la tengas en posición de



perrito, acércate de manera que alcances a besar su espalda u hombros. Si la estás penetrando de ladito, alcanza una mano para estimular suavemente su clítoris al mismo tiempo que besas su cuello.

Además de ayudarla a alcanzar el orgasmo, los besos en el cuello lo hacen más personal, sentirse atendida durante el acto sexual es clave para que ella obtenga la dosis de placer que busca. H



## ¿A QUÉ HORA VEN PORNO ELLAS?

**De lunes a viernes, la hora con más tráfico en sitios porno es entre 9 y 11 pm; los fines de semana, la gente ve porno entre las 10 am y el medio día.**

**ACTITUD**

**No seas un 'coge quedito'**

Ella espera que te la cojas con decisión y esto tiene que ver con tu actitud.

## ALGUNAS PERVERSIONES

Todos hemos fantaseado con la posibilidad de hacer algo sexualmente prohibido: estas ideas podrían servirte de inspiración:

**1. Deja la cortina entreabierta cuando tengan sexo, la idea de que alguien pueda verlos puede resultar muy excitante.**

**2. Invítala a cenar, pero pídele que no se ponga calzones.**

**3. Aprovecha una fiesta para tener un encerrón exprés en el baño.**

POR MARCO SARMIENTO

# AMO DE LAS PISTAS

El Porsche 'nueve once' más brutal de la historia ya tiene un lugar asegurado en las 24 horas de Le Mans.







La firma de Sttugart presentó durante el pasado Auto Show de Los Ángeles al nuevo atleta que competirá en 2017 en la categoría LM-GTE del WEC y el IMSA, se trata del 911 RSR, un nuevo desarrollo que inició desde cero al incorporar un inédito motor atmosférico de 4.0 litros colocado por delante del eje trasero y enfriado con agua, esto rompe con la tradición de colocarlo detrás del eje en donde ahora tiene mucho más espacio para un enorme difusor de aire. Este motor está basado en el de la generación 991 de 911 y cuenta con una potencia máxima de 510 caballos de fuerza que se envían a las ruedas traseras por medio de una transmisión secuencial de 6 cambios operados desde el volante.

Como todo vehículo de competencia el nuevo 911 RSR cumple con las normas de seguridad y mecánica de la FIA. Como algunos puntos clave de su

**INTERIOR**

**El asiento está anclado al chasis. Volante multifuncional con levas para cambios y pantalla integrada. Incluye un sistema de bebida y aire acondicionado para el piloto.**



CADA CONTROL CUMPLE UNA FUNCIÓN QUE LLEVA A LA MISMA META: IR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE.

**EXTERIOR**
**Carrocería de fibra de carbón unida a un chasis de aluminio y acero.**
**El alerón deriva del 919 Hybrid.**
**Cada línea está pensada para dirigir aire que enfríe los frenos y las partes móviles.**



## FICHA TÉCNICA

**Motor:** 4.0 litros, 6 cilindros bóxer, inyección directa
**Potencia:** 510 bhp
**Relación peso/potencia:** cada caballo de fuerza mueve 2.43 kg
**Origen:** Alemán

construcción homologada se pueden mencionar el chasis de aluminio y acero, trampilla desmontable en el techo para acceder al habitáculo, barras antivuelco soldadas y un asiento anclado al chasis. La carrocería está fabricada en fibra de carbón y está conformada por largos paneles con sujeción inteligente al chasis, por lo que una reparación en carrera es sumamente fácil. Por cierto, el enorme alerón trasero se deriva directamente del multipremiado 919 Hybrid que compite en el World Endurance Championship, campeonato que que ya tiene una fecha en México por lo que pronto podremos ver este 911 completamente en vivo. La nueva construcción aerodinámica, el motor y la nueva disposición de este se probarán en 2017 durante 19 carreras en los campeonatos WEC (incluidas las 24 Horas de Le Mans) y el campeonato estadounidense IMSA, de hecho su debut será durante las 24 Horas de Daytona el 29 de enero. Por el momento solo el equipo oficial de Porsche usará el 911 RSR pero como ha pasado anteriormente se espera abrir la venta para entusiastas del deporte motor que puedan pagar su lugar en el serial para competir con rivales como el Ford GT y el Ferrari 488 GTE.



CON EL MOTOR CENTRAL SE APROVECHA EL ESPACIO PARA UN ENORME DEFLECTOR.



UN PORSCHE 911 SIEMPRE ES SINÓNIMO DE ADRENALINA Y EL RSR LO REFRENDA.

POR JUAN MONROY

# CON 302 CABALLOS DE PODER Y ES HÍBRIDO

## Jolyon Palmer, piloto de la escudería Renault Sport F1, puso a prueba en pista el Sistema Híbirido de Respuesta Directa del sedán Q50.



SU DISEÑO AERODINÁMICO CONTROLA LAS CORRIENTES DE AIRE Y SU ESTABILIDAD.

Una nueva sociedad técnica se ha gestado entre Infiniti y Renault, para crear un carro de clase con potencia, gran diseño y mucho confort. La cualidad que distingue al Infiniti Q50 es indiscutiblemente su "motorización híbrida", la cual está diseñada para responder con precisión mediante su dirección asistida electrónicamente, misma que permite tener, de manera fluida e inmediata, una efectiva respuesta de manejo gracias a la suspensión dinámica digital, la cual elimina las vibraciones para gozar de un desempeño ejemplar. En términos reales, su tecnología de motor híbrido de 400 caballos le da un torque excepcional, hecho que pudimos comprobar en el Centro Dinámico de Pegaso. Aunque este Q50 se ubica en un segmento de autos Premium, su costo podrá no ser tan accesible; sin embargo, para los amantes de esta nueva generación de autos es muy importante el desempeño, refinamiento y espacio interior con grandes opciones tecnológicas enfocadas en el conductor. Cuando se le exige velocidad al Q50, la batería le aporta 50kw al motor eléctrico, que está localizado dentro de la transmisión automática de 7 velocidades y de doble embrague.

### JOLYON PALMER

Nació en Horsham, Reino Unido, es uno de los pilotos más jovénes del automovilismo británico, campeón de la GP2 Series 2014.

+ En 2015 se anunció que Palmer sería contratado como piloto de pruebas y reserva del equipo Lotus para la temporada 2015 de Fórmula 1.
+ En 2016 dio el salto a la F1, siendo piloto oficial de Renault junto al danés Kevin Magnussen.






+ En 2017 renovará contrato con RF1, ganando el único asiento disponible en Renault tras confirmarse la llegada del alemán, Nico Hülkenberg.



### FICHA TÉCNICA

**Motor:** V6 DE 3.7 L
**Potencia:** 327 hp @ 7,000 rpm, 360 hp @ 6,500 rpm (Combustión + Eléctrico), 302 hp @ 6,800 rpm Potencia máxima motor combustión, 67 hp @ 1,646 rpm – 2,000 rpm
**Torque:** 269 lb-pie @ 5,200 rpm, 403 lb-pie @ 1,470 rpm Torque máximo (Combustión + Eléctrico), 350 lb-pie @ 1,600~5,200 rpm.
**Precio:** DE 563,400 A 834,900 PESOS.








SU ESTILO ES ATRACTIVO PARA LOS NOSTÁLGICOS.

# DEMONIOS EN DOS RUEDAS

Objetos de deseo que suben la adrenalina con cada aceleración, te presentamos opciones que rinden homenaje al pasado y fincan el futuro de las motocicletas.

## HONDA CB1100 EX

Lo retro está más actual que nunca y es por eso que Honda ha echado toda la carne al asador con su nueva CB1100 EX, un modelo que revive las viejas glorias de los motores de cuatro cilindros enfriados por aire y remata con una apariencia que no pasará desapercibida. Un verdadero *must* para los fanáticos de la marca por su silueta que recuerda las súper motos de la de los 70 y que ahora está aderezada con un gran nivel de tecnología. Su motor de 4 cilindros desarrolla 89 bhp y un torque 67 libras pie. Los rines son de 18 pulgadas y sus rayos le dan un *look* clásico, pero con la seguridad de que montan frenos ABS, además de equipamiento de seguridad como un asistente anti rebote del clutch. Esta moto apenas pesa 255 kg y su estética antigua te hará desearla.

**255** KG ES EL PESO DE ESTA MOTOCICLETA QUE REÚNE LO MEJOR DEL PASADO Y EL PRESENTE.



## BMW HP4 RACE

Aquí tienes un primer vistazo a la motocicleta más exclusiva de BMW de todos los tiempos. Se trata de un prototipo de lo que será su siguiente súper deportiva a lanzarse en el segundo semestre del próximo año. La HP4 Race contará con un chasis principal y rines completamente fabricados en fibra de carbono.



LIVALL

## > CASCO INTELIGENTE

Con este dispositivo podrás tener un seguimiento de tu frecuencia cardiaca, calorías quemadas, kilómetros recorridos y velocidad alcanzada en tiempo real. Reproduce la música de tu Smartphone con sus altavoces Hi-Fi Bluetooth integrados, con los que puedes recibir y contestar llamadas. Incluye una función de walkie-talkie para comunicarte con otros ciclistas que porten el casco.






OAKLEY

## > SISTEMA DE ENTRENAMIENTO Y GAFAS DE SOL

Disfruta del ejercicio al aire libre con estas gafas de última generación, las cuales cuentan con un comando de voz en tiempo real con el que podrás obtener consejos personalizados e información como potencia, frecuencia cardiaca, velocidad, cadencia, distancia y tiempo. Al enlazarlo con tu Smartphone, podrás escuchar tu música favorita.

COMIENZA 2017 CON LA MEJOR ACTITUD UTILIZANDO ESTOS DISPOSITIVOS

# AÑO NUEVO, JUGUETES NUEVOS

SELECCIÓN PRÁCTICA DE ACCESORIOS PARA EJERCITARTE

DE LUX

## > VIBRADOR BIJOUX 21 DIAMOND

Dicen que los diamantes son los mejores amigos de las mujeres y nada más cierto que esta joya qué en este 2017 logrará muchas sonrisas en casa, el Bijoux 21 Diamond te dará placer con su multisuperficie y sus diez lujosas y emocionantes modalidades.






BITLOCK

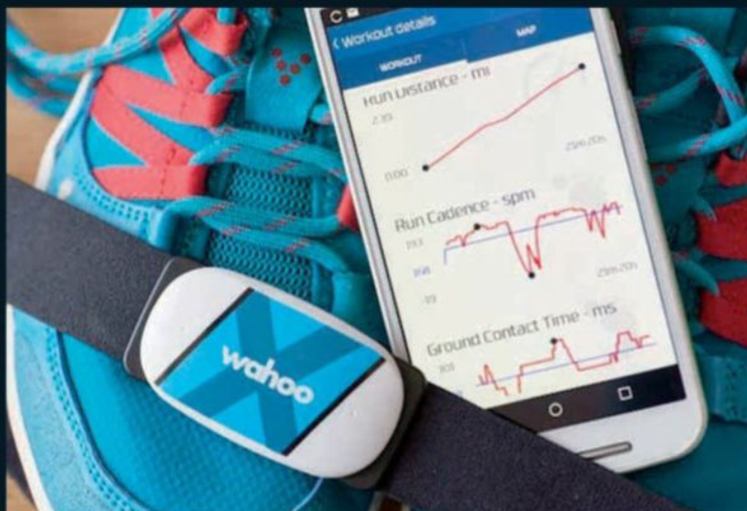
## > BLOQUEO DE BICI SIN LLAVE

Al utilizar el Bluetooth de tu Smartphone y su sensor de proximidad podrás bloquear y desbloquear tu bicicleta sin necesidad de presionar ningún botón. Trabaja mediante una app inteligente con la que podrás conocer su ubicación a través de su GPS incorporado.En caso de no contar con teléfono o quedarte sin batería, podrás desbloquearla con un código de 4 dígitos.

WAHOO

## > CONTROL DE ENTRENAMIENTO TICKR X

Mantén tu físico en sintonía con este novedoso dispositivo *fitness* que está diseñado para utilizarse en cualquier parte del cuerpo. Ofrece un registro personalizado en el seguimiento de calorías quemadas, latidos e, incluso, los registros de tu forma de correr. Su memoria interna almacena hasta 16 horas de datos de entrenamiento.




TACTO TECNOLOGÍA

## > HELLO TOUCH X

Un gadget que te lleva a otro nivel con su diseño intuitivo que convierte tus dedos en dos vibradores con 10 niveles de poder, seis modos de pulsaciones, que se convierten en 60 maneras diferentes de disfrutar.
Por si esto fuera poco también puedes cambiar de vibración a electroestimulación en tus dedos.



OFFICISER

## > EJERCITADOR DE PIES

Si pasas mucho tiempo en la oficina, ya no tendrás pretexto para realizar alguna actividad física, pues con este dispositivo podrás ejercitar los músculos, abdominales y espalda mientras estás en tu escritorio de trabajo. Te ayudará, además, a prevenir calambres y enfermedades cardiovasculares.



ONNIT

## > PESAS CON DISEÑO DEL CAPITÁN AMÉRICA

Muéstrale al mundo tu fuerza con estas pesas y su diseño icónico de uno de los máximos superhéroes de Marvel. Están hechas de poliuretano de alta calidad, y se adaptan a cualquier barra de gimnasio estándar; las podrás encontrar en pares de 25 y 45 lbs.





CASILLERO

# EL UNIVERSO KUBRICK

LIBROS, EXPOSICIONES, CONCIERTOS, DVD, BR Y TV STREAMING. NADA SE NOS ESCAPA PARA TU ENTRETENIMIENTO. ADEMÁS PARTICIPA EN LAS TRIVIAS Y LLÉVATE TU REGALO.

## EXPOSICIÓN



### EL UNIVERSO KUBRICK

**LUGAR: CINETECA NACIONAL, CDMX**
**FECHA: 1 DE DICIEMBRE A MAYO DE 2017**
**BOLETOS: $65 GENERAL, $45 ESTUDIANTES, MENORES DE 25 AÑOS Y TERCERA EDAD**

Dedicada a la imponente obra del cineasta neoyorkino, es una curaduría de Hans Peter Reichmann, la cual fue daptada para el recinto. La muestra reúne una vasta colección iconográfica, arte conceptual, guiones, cámaras, piezas emblemáticas y vestuario de toda la filmografía del cerebro detrás de *Lolita* (1962), *Full Metal Jacket* (1987) y *Barry Lindon* (1975). Objetos de culto, como los maniquíes del Korova Milk Bar de *Naranja mecánica* (1971) y las exóticas máscaras de *Eyes Wide Shut* (1999), ahora podrás examinarlos de cerca en los tres niveles que integran la galería de la Cineteca Nacional. De igual manera, podrás recorrer la sala de guerra diseñada para *Dr. Strangelove* (1964), la nave de *2001: Odisea en el espacio* (1968), una réplica a escala del angustiante laberinto del Hotel Overlook en *El resplandor* (1980) y muchos objetos más.

## EVENTO



### GUERRA DE TITANES

**LUGAR: JUAN DE LA BARRERA**
**FECHA: 20 DE ENERO**
**BOLETOS: DESDE $185**

AAA Worldwide presentará "Guerra de Titanes, un evento magno con una gran tradición dentro de AAA. En este marco se llevará a cabo un combate en parejas, cuya pareja ganadora ganará el derecho de enfrentarse entre sí.




## DVD Y BR




### JASON BOURNE 3: EL ULTIMÁTUM

Tercera y última entrega de las aventuras del agente Jason Bourne, el cual sigue investigando quién es y qué hay realmente detrás del programa secreto de la CIA llamado 'Treadstone'. Un reportero británico de *The Guardian* lo pone sobre una nueva pista, facilitándole el nombre de Blackbriar; Jason dará con él en Londres.

## TRIVIAS

### ZAPATOS T.U.K. CREEPERS

H para hombres y T.U.K. CREEPERS obsequiarán 1 par de estos zapatos al primero que nos diga de dónde proviene esta marca que rompe todos los esquemas.



### ENERGÍA Y MÚSICA

Energizer (aliado con Universal Music) y H para hombres regalan 4 kits que incluye cada uno: 1 paquete de pilas Energizer EcoAdvanced, 1 código para activar la app Energizer Music para oír música gratis y sin anuncios (dura 30 días), 1 playera, 1 cuaderno y 1 freezbe.




### PROTEGE TU PIEL

Aunque en otoño la exposición al sol disminuye, no debemos bajar la guardia, por eso Banana Boat y tu revista favorita regalan 5 kits que constan de:
1 loción Advanced Protection FPS 50 de 180 ml y
1 spray transparente Advanced Protection FPS 50 de 170 g, cuyo bloqueador está recomendado por la Skin Cancer Foundation.



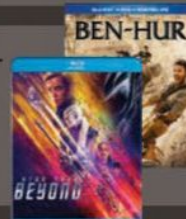

### EXPANDE TU WI-FI



D-Link y H obsequian 2 DCH-M225 Wi-Fi Audio Extender, que es un repetidor inalámbrico enchufable que expande la cobertura de la red Wi-Fi. Cuenta con biblioteca musical hasta donde exista cobertura de red inalámbrica.

### H PARA HOMBRES

Sony, Paramount y Universal te animan a que te lleves a casa un BR de *Jason Bourne 3*, de *Ben-Hur* o *Star Trek Beyond* (solo CDMX).




PARA PARTIICIPAR EN LAS TRIVIAS ENVÍANOS UN CORREO CON TU NOMBRE COMPLETO A TRIVIAS_H@NOTMUSA.COM.MX; LOS PRIMEROS EN LLEGAR, GANAN.

## CONCIERTOS




### SINFÓNICO. ROCK EN TU IDIOMA

**LUGAR: AUDITORIO NACIONAL, CDMX**
**FECHA: MIÉRCOLES FEB 2017, 20:30 HRS**
**BOLETOS: DE $330 A $1,800**

Para beneplácito de los miles de seguidores del movimiento del rock en español, el ensamble y colectivo sonoro del Rock en tu Idioma Sinfónico –encabezado y liderado por el músico Sabo Romo– regresa a los escenarios de la Ciudad de México. Sin duda alguna será una gran noche en la que se presentarán músicos que acompañarán a Sabo Romo (Caifanes) como Piro (Ritmo Peligroso), Jorge "Chiquis" Amaro (Neón, Fobia), Kazz y Gasú (Los Amantes de Lola), Agustín "Cala" Villa y Arturo Ybarra (Rostros Ocultos), entre otros. Ellos serán apoyados por 25 músicos de la Camerata Metropolitana y el Coro Euterpe, quienes estarán bajo la batuta del director Felipe Pérez Santiago.




### DLD EN CONCIERTO

**LUGAR: AUDITORIO NACIONAL**
**FECHA: 27 DE ENERO**
**BOLETOS: DESDE $250**

"Futura", deleitará a los fans con algunos de sus éxitos que hace tiempo no cantaba en el escenario. Este material indaga sus historias personales.

## NETFLIX




### CLUB DE CUERVOS T2

**DISPONIBLE:9 DE DICIEMBRE**

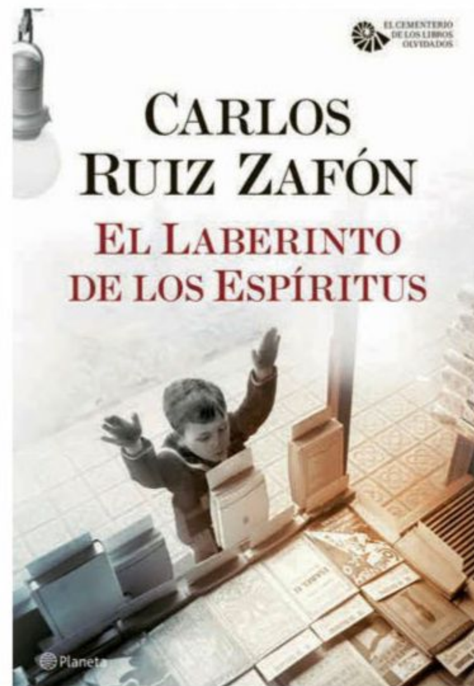
Esta producción fue filmada en la Ciudad de México, Pachuca, Toluca, Tepotzotlán y Acapulco,e incluirá algunas participaciones sorpresa junto al regreso de los personajes favoritos de la audiencia. Luis Gerardo Méndez (Salvador Iglesias Jr.), Mariana Treviño (Isabel Iglesias Reina) y Stephanie Cayo (Mary Luz Solari) están de regreso como los herederos de la fortuna de Salvador Iglesias, solo que esta vez la rivalidad entre ellos se volverá una guerra cruenta. *Club de Cuervos* vuelve a contar con la dirección de Gary Alazraki y otros realizadores mexicanos.

## LIBROS

### EL LABERINTO DE LOS ESPÍRITUS

**AUTOR: CARLOS RUIZ ZAFÓN**
**EDITORIAL:PLANETA**

El *Laberinto de los Espíritus* es un relato electrizante de pasiones, intrigas y aventuras. Cada noche, cuando su esposa Bea e hijo Julián duermen, Sempere se levanta para plasmar en un libro, que le está costando mucho escribir, todo lo que ha descubierto sobre la historia de su familia. Además, le pide a su amigo Fermín que le cuente cómo conoció a Alicia Gris, quien será un personaje clave.







### EL CAZADOR DE TATUAJES

**AUTOR: JUVENAL ACOSTA**
**EDITORIAL: JOAQUÍN MORTIZ**

Una novela erótica y filosófica que narra la historia de Julián Cáceres, un hombre con un pasado inclemente y una realidad en la que goza la levedad de la seducción. En el centro del mapa se descubre la conciencia del cuerpo como una fuente de placer y condena.

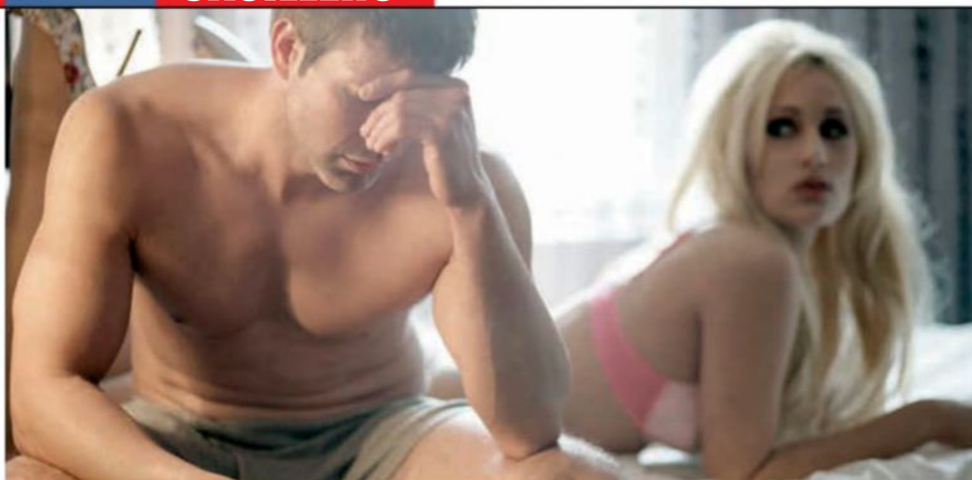
### EPN: EL RETROCESO

**AUTOR: LUIS PAZOS**
**EDITORIAL: DIANA**

Luis Pazos analiza el desempeño de la administración del presidente de EPN en materia económica y sus consecuencias sociales. Con un lenguaje claro, expone los errores que han sumido al país en una de sus peores crisis y que han tenido como resultado un crecimiento bajo, el endeudamiento descarado de los gobiernos estatales.



POR **MARCO SARMIENTO**



# EL NOVIO PERFECTO NO ES EL MACHO ALFA

**NO HAY NADA QUE APAGUE MEJOR EL DESEO DE UNA MUJER QUE UN MACHO ALFA LOMO PLATEADO PECHO PELUDO Y BRAZO DE ALBAÑIL.**

De acuerdo a cientos de mujeres que echaron un ojo en Reddit (sitio en el que puedes dejar enlaces de interés y prácticamente hacerte famoso con los *likes* de los usuarios) para difundir algunas características de lo que buscan en el hombre ideal, el resultado fue el que menos se esperaba, por los hombres. Aquí te las enumeramos:



LOS MACHOS Y HEMBRAS ALFA SON REPRESENTADOS EN LA GENÉTICA DE LA POBLACIÓN.

+ A las mujeres no les prende en lo más mínimo un hombre dominante.
+ Hay demasiados hombres tratando de ser machos alfa y esa es la forma más rápida de apagar su interés.
+ Más de 800 posteos en Reddit confirman que: la mayoría de las mujeres prefieren hombres conectados con su lado femenino, heterosexuales que no tengan miedo a ser un poco 'afeminados'
+ También se confirma que a las muejeres les atrae la confianza que demuestran los hombres en sí mismos.

**A LAS MUJERES NO LES GUSTAN LAS BESTIAS PELUDAS, PRESUNTUOSAS Y ESTÚPIDAS, AL MENOS NO COMO MARIDOS.**

## TEMAS DESTACABLES

Este sitio refleja la importancia que ellas tienen sobre su hombre ideal que son las siguientes:

### ELLAS

+ Desean encontrar un hombre que sepa esperar antes de apresurarse a tener relaciones sexuales en la primera cita.
+ Que sean inteligentes, mas no pretenciosos.
+ A las mujeres les molesta que un hombre se sienta incómodo con el respectivo periodo menstrual.

### ELLOS

+ A los hombres les cuesta trabajo abrirse y mostrar su lado femenino.
+ También les cuesta encontrar una mujer que esté dispuesta a aceptarlo y apoyarlo como realmente es.
+ El sexo masculino gusta de actividades 'de niña' como ir de compras o al salón (les dicen barberías). H









# RUBIA TENTACIÓN

# MARISA COELHO

FOTOGRAFÍA
**NERI ANSINA**
MAQUILLAJE Y PEINADO
**MAURICIO SALAZAR**
MODA
**CECILIA MEZA**

ELLA SABE QUE LAS PREFERIMOS RUBIAS, POR ESO MUESTRA DE MANERA NATURAL Y SIN ARTIFICIOS SU BELLEZA; SEGURA DE SÍ MISMA, VISTE PRENDAS VAPOROSAS QUE DEJAN ENTREVER SU FIGURA ESCULTURAL. A ESTA DIOSA HECHA MUJER NO TE CANSARÁS DE ADORARLA.






H









**MARISA COELHO**

EDAD: **23 AÑOS** ESTATURA: **1.73 M** MEDIDAS: **88-62-90** PAÍS: **BRASIL**





# modelo al DESNUDO

Ahora que inicia el año me dirigí a una escuela de arte para que me dieran informes sobre un taller de fotografía, ya que era un nuevo *hobby* en el que deseaba incursionar.

Cuando llegué, la recepcionista y un hombre atractivo llamado Rafael externaban su preocupación por algo que había sucedido; yo alcancé a oír que una modelo no se había presentado y que los alumnos estaban esperando a que iniciara la sesión en la que iban a fotografiarla. Sin pensarlo interrumpí la conversación y les dije que estaba dispuesta a ser la modelo.

**El hombre me dijo que era el instructor y me comentó que el posado consistía en hacer un desnudo integral.**

De inmediato me dirigí a un vestidor para ponerme una bata y luego pasar al salón de clases; me paré frente a los alumnos y me desprendí de la bata; aunque al principio los minutos me parecieron eternos, después me relajé y simplemente acaté las indicaciones de Rafael.

Los estudiantes pudieron ver a su antojo mis pechos, mis nalgas y mi pubis, pero en ninguna postura exhibí la abertura de mi vagina; sin embargo, al caminar hacia una silla en la que había dejado la bata,

tropecé con un tripié. Por reflejo alcancé a meter las manos, pero quedé con las palmas en el suelo, las piernas bien separadas y los glúteos en el aire.
Antes de pararme, volteé y noté que Rafael estaba atrás de mí; entonces me dijo que me quedara en esa postura y luego me separó las nalgas con los dedos.

**En ese instante escuché el *click* de su cámara, pero en vez de sentir incomodidad, la situación me excitó muchísimo; Rafael lo percibió y no dudó en sacarse la verga, ponerse saliva en la mano y untármela en mi conchita para lubricarme.**

Sus movimientos fueron tan intensos que casi sentía que su verga saldría por mi boca. La sensación era deliciosa y tuve un orgasmo muy rápido; a los pocos segundos él se salió de mi 'cosita' y me bañó la espalda con un chorro de 'leche'.



**El nivel de excitación estaba al máximo entre los alumnos, por lo que en un dos por tres se desnudaron.**

Manolo, el más alto y corpulento de todos y quien tenía una verga enorme, tomó como pareja a Paula; una chica hermosa y con cara de libertina. Ella estaba tan extasiada con la verga de Manolo, que no dejaba de tocarla y besarla, así que este, en el límite de su excitación, la tomó de la cabeza y se corrió en su boca. Mauricio, un chico atlético, tomó por pareja a Carmen, una rubia de cuerpo voluptuoso que practicaba gimnasia, a quien le abrió las piernas y comenzo a chuparle el clítoris hasta que se vino.

Las escenas orgiásticas eran tan excitantes que la recepcionista, escondida en el dintel de la puerta, se masturbaba frenéticamente mientras veía la sesión erótica. En ese momento Manolo me tomó de la mano y le indicó a Carlos que se acostara debajo de mí para que me metiera la verga por el ano; a continuación Manolo tomó su pito y, sin miramientos, penetró mi vagina.

**Yo me movía rítmicamente y gritaba por el enorme placer de tener dos vergas que me follaban a la vez. No pude más y tuve un orgasmo como nunca lo había tenido.**

Después nos vestimos y Rafael me pidió que aceptara unos billetes, no por las ricas cogidas que nos dimos, sino por haber modelado. No me preocupa que las fotos lleguen a circular en la red, pues las que me tomaron los alumnos fueron artísticas, y la que captó Rafael solo muestra mis orificios sexuales y no mi cara. H







# MAR DE PANELES SOLARES

Más de 30 mil paneles fotovoltaicos inundan los 13 kilómetros cuadrados que ocupa la planta de energía solar de Ivanpah, en el desierto Mojave, a 60 kilómetros de Las Vegas, aunque está ubicada en el estado de California. El complejo incluye tres torres de 139 metros, instrumentos necesarios para generar una potencia de 392 megavatios, suficientes para producir el 6.5% de toda la energía solar de EE.UU.

» PLANTA SOLAR IVANPAH ENERO **2017** / FOTO: JAMEY STILLINGS









# MATANZA SALVAJE

Cazadores furtivos siguen masacrando elefantes en su búsqueda del marfil. De 30 mil a 40 mil paquidermos mueren cada año en África a causa del contrabando de colmillos, los cuales son vendidos en el mercado negro de China y Japón. Autoridades de los parques en Zimbabue utilizan drones y vehículos para tratar de evitar la caza ilegal.

» ZIMBABUE , ÁFRICA , 2017 / FOTO: REUTERS







# COMO SI FUERA PINTURA...

Andre Ermolaev es un fotógrafo ruso que toma fantásticas imágenes aéreas de paisajes. En su serie titulada *Iceland.River* muestra los ríos y arroyos de Islandia que llevan sedimentos de volcanes y glaciares, lo que le da a las fotos colores y texturas increíbles; las imágenes podrían parecer que son pinturas abstractas. Andre dice que "Islandia es un país maravilloso y un verdadero paraíso para hacer fotografías".

» ISLANDIA / DICIEMBRE 2016
FOTO: ANDRE ERMOLAEV

# ÁFRICA ZAVALA

## EMBRUJO AL NATURAL



"LA BELLEZA INTERIOR NOS HACE BRILLAR CON GRAN INTENSIDAD"

Considerar una nueva edición junto a la bella África es, ante todo, una fortuna que queremos volver a compartir, pero esta vez mediante inusuales imágenes a de-talle, de donde emana la sensualidad, el misterio y la belleza de su ser. Todo esto fue captado en una sesión de fotos con todos los elementos exóticos posibles: cabaña rústica, hamaca, luz natural y lencería en blancos, violetas, rojos y negros que invitan a despertar nuestros instintos carnales atraídos por su piel afrodisíaca que singularmente, es una inspiración digna de conservar en nuestra memoria.
Disfruten de esta nueva experiencia sensorial, íntima y solitaria. H

FOTOGRAFÍA **ALEX CÓRDOVA**

ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA **GUILLERMO TREJO**
PEINADO **DANIEL DUARTE**
MAQUILLAJE **VICENTE MONTOYA**
MODA **CECILIA MEZA**
AUDIOVISUAL **IN PRODUCTION**





**VIDEO**
**EXCLUSIVO**
ESCANEA EL CÓDIGO
CON TU SMARTPHONE
O TABLET


















"NUNCA HAY QUE DEJAR DE APRENDER PARA SOBRESALIR"









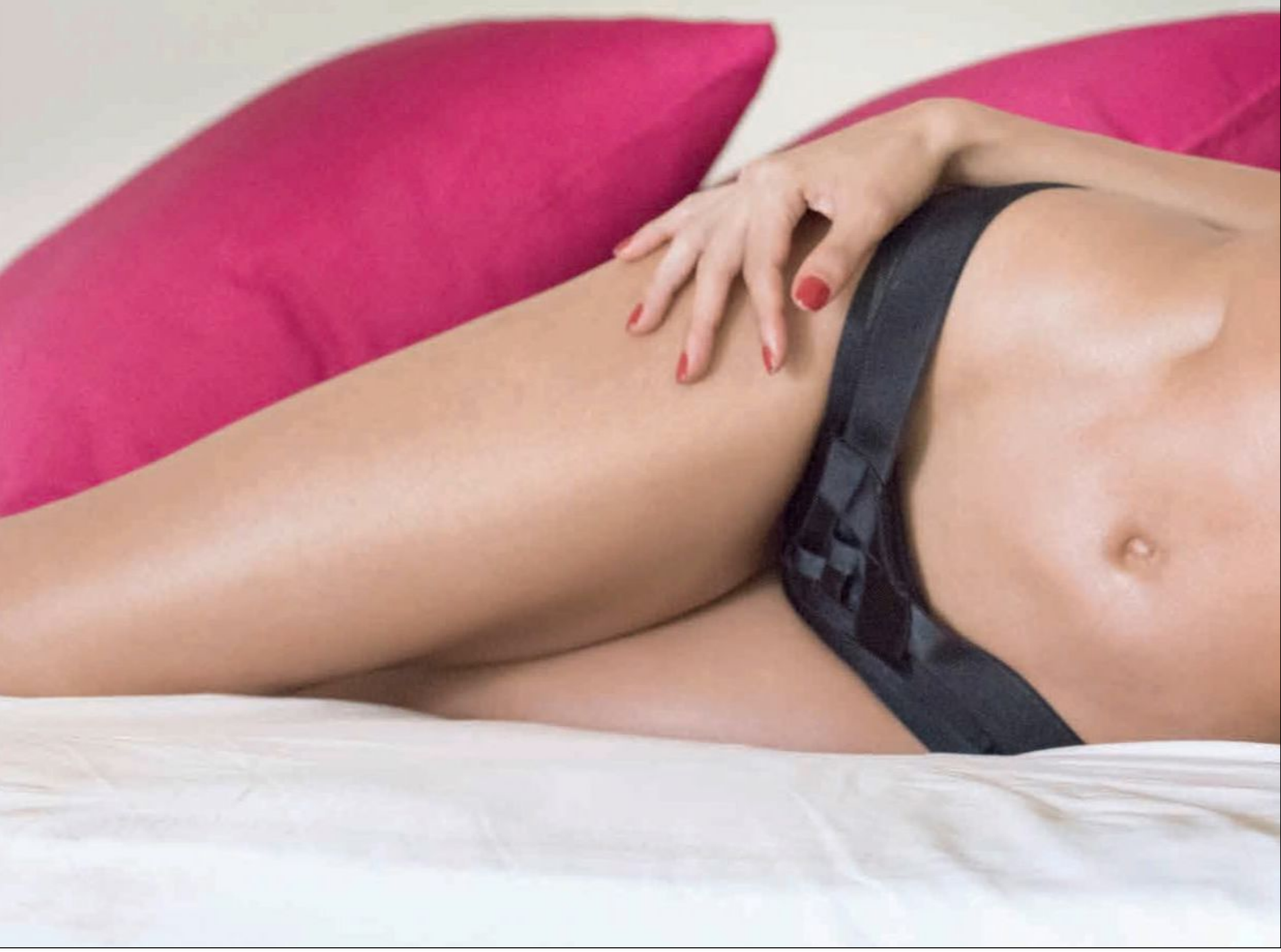





# ÁFRICA IVONNE LECHUGA ZAVALA

LUGAR DE NACIMIENTO: **SATÉLITE, ESTADO DE MÉXICO,** MEDIDAS: **89–70–92** ESTATURA: **1.67 M** FECHA DE NACIMIENTO: **12 DE AGOSTO DE 1985**

COLOR FAVORITO: **MORADO** PELÍCULA FAVORITA: ***AMIGOS INTOCABLES*** LIBRO FAVORITO: ***AMI, EL NIÑO DE LAS ESTRELLAS*** COMIDA FAVORITA: **HAMBURGUESAS Y PIZZAS**






























H®
PARA HOMBRES




H
PARA HOMBRES







"ESTOY ABIERTA A PROBAR COSAS DIFERENTES EN MI CARRERA PROFESIONAL"

# LAS *PORNSTARS* CON LAS QUE FANTASEAS

**LA INDUSTRIA DEL CINE PARA ADULTOS SE ENCUENTRA EN AUGE DEBIDO A QUE MUCHOS SITIOS WEB TIENEN ENTRE SUS FILAS A ACTRICES COMO ESTAS.**

POR **LUIS VÁZQUEZ**

Aunque el grueso de la gente con acceso a Internet mira videos pornográficos, las actrices del cine convencional son las que acaparan la fama en comparación con las que son parte de la industria XXX. Para subsanar esa injusticia, en H hemos elaborado un breve catálogo con las actrices porno más hermosas. Prepárate, ya que aquí no verás exceso de plástico, sino chicas naturales.



## VERONIKA RADKE

**23 AÑOS / 1.61 M / 46 KG**

**Maryland, EE.UU.**

**Película:** ***Babes***
**Posición favorita: Perrito**
**Hobby: Nadar**
**Hombre: Caucásico**

 **@veronicaradkex**





## CHLOE AMOUR

**25 AÑOS / 1.62 M / 48 KG**

**San Antonio, EE.UU. (hija de padres mexicanos)**

**Película:** ***Latin Lust*** **(Addicted 2 Girls)**
**Posición favorita: Misionero y garganta profunda**
**Hobby: Bailar**
**Premios: Nominaciones AVN 2016: Pornstar Favorita y Trasero.**

 **@ChloeAmourxxx**





## EMILY GREY

22 AÑOS / 1.67 M / 50 KG

California, EE.UU.

**Película:** ***Fit to Fuck***
**Posición favorita: Misionero**
**Hobby: Yoga**
**Hombre: Moreno**

@emilygrey





## IZZY DELPHINE 25 AÑOS / 1.75 M / 59 KG

Praga, República Checa

**Película:** ***Yonitale***
**Posición favorita: Cucharita**
**Hobby: Correr**
**Hombre: Caucásico**

@izzydelphine



## STOYA

30 AÑOS / 1.70 M / 57 KG

Washington, EE.UU.

**Película:** ***Top Guns***
**Premio: AVN - Mejor Actriz Revelación (2009)**
**Posición favorita: Amazona**
**Hobby: Cine**
**Hombre: Alternativo**

*www.graphicdescriptions.com*





# LAS PORNSTARS CON LAS QUE FANTASEAS



## FAYE REAGAN

28 AÑOS / 1.68 M / 50 KG

Nashville, Tennessee

**Película:** *The Gauntlet*
**Premio:** Nominada New Starlet (2009)
**Posición favorita:** Vaquera
**Hobby:** Jugar tragamonedas
**Hombre:** Caucásico

 @myfayereagan







## AMARNA MILLER

26 AÑOS / 1.63 M / 50 KG

Madrid, España

**Película:** *Lazy Weekend*
**Premio:** Ninfa a Mejor Actriz (2014)
**Posición favorita:** La mariposa
**Hobby:** Fotografía
**Hombre:** Todo tipo

 @amarnamiller





## LORENA GARCÍA 30 AÑOS / 1.73 M / 55 KG

Sevilla, España

**Película:** *After Hours*
**Posición favorita:** Escenas lésbicas y solista únicamente
**Hobby:** Comprar ropa.

 @lorenaGrahan





## ALEXIS FORD

28 AÑOS / 1.63 M / 55 KG

Nueva York, EE.UU.

**Película:** ***Blonde***
**Posición favorita:**
**Perrito**
**Hobby: Lectura**
**Hombre: Negro**

 @alexisford



## LITTLE CAPRICE 28 AÑOS / 1.56 M / 41 KG

Praga, República Checa

**Película:** ***A Lovers Touch***
**Posición favorita:**
**Perrito anal**
**Hobby: Bicicleta**
**Hombre: Caucásico**

 @Caprice_Dreams



"ADORO DISFRUTAR DE MI SEXUALIDAD ABIERTAMENTE, ME ENCANTA MI TRABAJO Y ME SIENTO COMPLETAMENTE ORGULLOSA DE LO QUE HAGO".

**AMARNA MILLER**



## KRYSTAL BOYD

23 AÑOS / 1.72 M / 53 KG

Moscú, Rusia

**Película:** ***Teen Anal***
**Posición favorita:**
**El tornillo**
**Hobby: Patinar**
**Hombre: Caucásico**

 @krystalboyd93

# LISI
# ESNAURRIZAR

FOTÓGRAFO
**HERMES QUETZALCÓATL**

# LISI ESTÁ EN YOUPORN ¡POR DIVORCIARSE!

## ¿QUÉ HARÍAS SI SUBIERAN UN VIDEO ÍNTIMO TUYO A UNA PÁGINA PARA ADULTOS SIN TU CONSENTIMIENTO?

**A SIMPLE VISTA PARECE ALGO TRÁGICO, PERO SI LE ENCUENTRAS EL LADO POSITIVO, PODRÍAS UTILIZARLO A TU FAVOR**

LISI ESNAURRIZAR SE CARACTERIZA POR TENER SIEMPRE UNA SONRISA EN EL ROSTRO, BUSCANDO SIEMPRE EL LADO DIVERTIDO DE LAS COSAS. SU SENCILLEZ Y BUEN HUMOR SON DOS DE SUS MAYORES VIRTUDES, AUNQUE ALGUNA VEZ NO TUVIERA EL ÁNIMO PARA TENER AMBAS. PUDO SOBREPONERSE A LA DESAFORTUNADA E INFARTANTE SITUACIÓN DE QUE SU EXPAREJA SUBIERA UN VIDEO ÍNTIMO, GRABADO POR ELLOS, A LA PÁGINA PARA ADULTOS *YOUPORN*.

POR **CÉSAR GARCÍA**

**Platícame, ¿quién es Lisi Esnaurrizar?**
Tenía una vida tradicional y desde niña tuve el gusto por escribir, pero mis papás me decían que de eso no podría vivir; entonces estudié Contabilidad, experta en fiscal, y tengo un despacho contable.
Me casé como cualquier chica tradicional.

**¿Cómo es que inicia la historia de tu video en *YouPorn*?**
Inicia con mi exmarido; cuando nos casamos grabamos un video en la luna de miel, fue una grabación súper casera, de las que se conocen como *amateur*.
Fue un domingo por la mañana y estaba súper despeinada.

**Yo creí que había sido súper pro, con tres cámaras y esas cosas.**
(Risas) No, nada que ver, fue un regalo que yo le hice porque lo amaba y confiaba en él; lo grabamos con una cámara suya.
Para mi desgracia, a los 5 años de casada lo encontré con otra mujer en mi casa, de hecho era su exnovia.

**¿Y qué hiciste?**
Decidí que no podía seguir con un matrimonio así, y le pedí el divorcio; él se molestó y me dijo que no estaba para divorciarse.
Entonces empaqué sus cosas, entre ellas la cámara, y también cambié las cerraduras como me dijo mi abogado.
Después vinieron las juntas de avenencia, donde te dicen si quieres divorciarte o no; en la primera él me amenazó y me dijo: "Te vas a arrepentir por divorciarte de mí". Ya para la segunda semana, que era la siguiente junta de avenencia, subió el video al sitio porno.

**¿Cómo te diste cuenta de qué lo había subido tu exmarido?**
Cuando empecé a recibir solicitudes de amistad en Hi5, porque todavía no tenía tanto auge Facebook; eso fue por el año 2000.
Entonces comencé a recibir felicitaciones por el video y otras que no eran felicitaciones exactamente.

ME SENTÍA FATAL, NO LO CREÍ CAPAZ DE LLEGAR A ESO.

**¿Qué hacías cuando veías esos mensajes?**
Fue muy complicado porque empezaban a mandarme propuestas como "¿Cuánto cobras por...? (Risas)
Sin embargo, en ese entonces yo no entendía qué estaba pasando.

**¿En qué momento viste el video?**
Un amigo de la primaría me mandó un *mail* que decía: "Mira este *link*, creo que eres tú", y pues sí, era yo.

**¿Dónde estabas cuando te lo envió?**
En mi oficina y a punto de entrar a una junta; estaba checando la presentación y llegó el correo; lo abrí normal, aunque me llamó la atención porque desde hace mucho ese amigo no me escribía, y pues después de verlo comencé a llorar porque no me lo esperaba y ya no me acordaba del video.

**¿Qué sucedió después?**
Fue muy complicado porque ese delito no está tipificado; la juez me había dicho que tenía que pasar un año arriba el video para poder comprobar el daño moral y, a su vez, también era complicado bajarlo porque *YouPorn* lo que hace cuando avisas que eres tú y que no autorizas su difusión, es que manda un *warning* y te pide una carta; en ese caso fue un *mail* con la carta firmada por dos testigos.

**¿Quiénes fueron tus testigos? Porque para serlo tenían que haber visto el video antes, ¿no?**
(Risas) Yo decía: "A quién pongo, ¿a mi papá? ¿A mi tío?". Aparte, como comentas, a quien le dijera querría verlo antes porque tenían el morbo de ver si era yo.

**¿Y sí bajó el video?**
Sí, pero estuvimos 5 meses entre que lo bajaba y lo volvía a subir; lo más interesante es que tuvimos que confiar en él porque no está tipificado en la ley. Nos entregó la cámara con el video, pero tuvimos que confiar en que no tuviera una copia.

**¿Cuánto dura?**
Tres minutos, fue un video súper chiquito.

**Pero en ese entonces no había muchos, si hubiera salido hoy serías #LadyLisi o #LadyYouPorn**
(Risas) Sí, pero como comentas no había muchos, entonces tuvo muchas reproducciones; aparte él puso su tarjeta adicional y empezó a caer dinero por las vistas, por lo que inmediatamente la cancelé.

**¿Cuánto tiempo duró arriba?**
30 días, aproximadamente.

**¿Grabarías otro?**
(Risas) No, aunque hay una cierta sustancia que el cuerpo segrega cuando estás frente a la cámara que lo hace excitante.

**En ese ínter, ¿no te pasó algo curioso en la calle, que te reconocieran, que te pidieran un autógrafo o algo así?**
Sí, me pasó cuando me subí a un taxi y el chofer me dijo:
"Tú eres la del video, ¿verdad?".
Yo le contesté que "sí"; no sabía si bajarme del taxi o decirle "gracias".
También el señor de la barbacoa me saludaba de beso y me decía: "Hola, mi clienta consentida". (Risas)

**¡Qué impresión que te hayan reconocido!**
Sí, lo que pasa es que mi ex subió el video con todos mis datos: nombre

completo y redes sociales, solo no puso mi número de celular. Fue con todo dolo.

**¿Todavía tienes el video?**
No, ya lo borré; lo eliminé para siempre, pues no me voy a arriesgar otra vez.

**¿Sigue en alguna página?**
En las de México no, pero en algunas páginas de Colombia aún aparece.

**¿En ese caso no puedes solicitar que también lo bajen?**
Ya no se puede; mando el *warning* y lo bajan, pero después lo vuelven a subir. Es muy desgastante estarlo buscando y denunciarlo a cada rato.

**Pero del 2000 a la fecha ya eres otra Lisi; me imagino que si grabaras otro video sería diferente, habría otros trucos.**
(Risas) Para empezar ya me peinaría; aparte en esa época era súper inexperta.

**¿Tu familia qué te decía?**
Mi papá es sumamente conservador, por lo que se molestó mucho.
De hecho no le gusta que esté en el medio del espectáculo, no lo aprueba.
Además, tengo dos hermanas, yo soy la más grande de todas, y me decía:
"¿Cómo es posible?
Y el ejemplo a tus hermanas".

**Le podrías haber dicho: "Mi video fue un éxito, mira cuántas reproducciones ha tenido".**
(Risas) Querías que me cacheteara, ¿o qué?

**En el aspecto emocional me imagino que superar toda esa etapa fue muy difícil para ti, ¿estoy en lo correcto?**
Sí, la verdad me deprimía mucho, incluso fui al psiquiatra y en ese periodo comencé a escribir mi primera obra de teatro que titulé *Bizcochitos*.





**¿Después de ir al psiquiatra comenzaste a canalizar todo hacia el lado positivo?**
Sí, entonces entendí que mediante la escritura podía transformarlo todo; incluso el gobierno del DF compró mi obra *Bizcochitos* para prevenir la violencia intrafamiliar.
Aunque es una comedia, habla de este tipo de violencia, que no me daba cuenta que yo estaba viviendo.

**¿Cómo llegas al Stand Up?**
Mientras estaba escribiendo varias obras conocí a mi socio Jurgan, quien ya tenía el *show* de *Standopados* con Mauricio Jalife y Gon Curiel; ellos me invitan a presentarme en su espectáculo. Después tomé un curso con Sofía Niño de Rivera y me fui a estudiar a Inglaterra.
Al regresar inicié con un *show* propio hasta llegar a presentarme con *Después de YouPorn*, que duró un año y medio. Actualmente me presento con el *show Lisi Standup*, en donde hablo de esto y de más temas que he escrito hasta la fecha.

NUNCA GRABARÍA OTRO VIDEO ÍNTIMO CON ALGUNA PAREJA, AUNQUE AHORA CONOZCA MÁS TRUCOS EN LA CAMA.

**Para terminar, ¿qué consejo les darías a los hombres?**
Les diría que no traicionen el amor; si una mujer cumple fantasías, no es solo porque quiera hacerlo, sino porque también es un regalo, los está consintiendo y amando.
A fin de cuentas es una complicidad, y exponer a la mujer es cosificarla, tenerla como un objeto y no está padre.

POR ESTEFANÍA TRUJILLO

LAS AVERSIONES DE ESTA NATURALEZA SON UN PERSISTENTE, ANORMAL E INJUSTIFICADO MIEDO A ESTÍMULOS ERÓTICOS QUE PUEDE SER DE VARIAS CLASES. ¡CHÉCALOS AQUÍ!

Las fobias alcanzan tanto a hombres como a mujeres y las causas son múltiples, desde gente que no ha tenido una educación sexual adecuada, hasta quien a corta edad presenció alguna escena sexual que lo traumó. Estas aversiones afectan mayormente a hombres y mujeres de entre 30 y 40 años; el hecho de padecer una fobia sexual no significa que no haya atracción, impulso o deseo erótico, sino que el miedo es paralizante y quien sufre esta limitación se siente inhibido, bloqueado e incapacitado de concretar el acto sexual.

## GIMNOFOBIA

**Miedo a desnudarse**

También lo puede ser a ver desnudas a otras personas; este problema se vincula con una baja autoestima, por lo que, de padecerla, podías ingeniártelas poniéndote un disfraz cachondo o, de perdis, hacerle un hoyo a la sábana para copular con tu chica.

SON MÁS COMÚNES DE LO QUE CREES...

# FOBIAS SEXUALES



## VENUSTRAFOBIA

**Temor a hablar con mujeres atractivas**

Esta fobia regularmente surge tras sufrir una experiencia traumática de rechazo, que el afectado interpreta como una humillación; suele presentarse en 'tíos' muy tímidos o que no están habituados a la presencia femenina.

## EROTOFOBIA

**Temor al sexo**

De todas las fobias sexuales, esta es la más extrema, ya que este miedo puede ser irracional y paralizante. Es resultado de ver actos sexuales violentos o de ser víctima o testigo de un abuso sexual a edad temprana.



## MEDOLMACUFOBIA

**Pánico a perder una erección**

Los sexólogos aseguran que se suscita principalmente entre hombres inexpertos y en aquellos que no tienen seguridad en su desempeño en la cama, aunque como dicen: "quien esté libre de pecado que arroje la primera piedra", ya que, por diversas causas, todos podemos fallar a la hora buena.



## FALOFOBIA

**Miedo irracional a los penes**

Si tu chica la padece, intenta vendarle los ojos a fin de tener relaciones sexuales a ciegas; esta clase de fobia, en su mayoría, es causada por algún trauma infantil cuando la involucrada avistó el pene de un adulto, ya fuese familiar o extraño.

## PARTENOFOBIA

**Miedo a las vírgenes**

En esta fobia las víctimas a menudo se dan cuenta de que su miedo es desmedido, pero cuando se arman de valor para desvirgar a la primeriza, la situación les provoca un ataque de pánico o una severa ansiedad.

## ONIROGMOFOBIA

**Miedo a los "sueños húmedos"**

Esta aversión afecta tanto a hombres como mujeres; algunos de los síntomas son que el afectado se vuelve cada vez más introvertido y le cuesta trabajo desenvolverse en las relaciones interpersonales con miembros del sexo opuesto.

## PHILEMAFOBIA

**Pánico a besar**

En específico se trata de la aversión que se tiene a besar en la boca; si tú la padeces, no te preocupes, ya que el cuerpo femenino cuenta con múltiples zonas para que las estimules y disfrutes, utilizando tu lengua y no tus labios. El pánico que produce esta fobia puede hacer que la persona colapse.



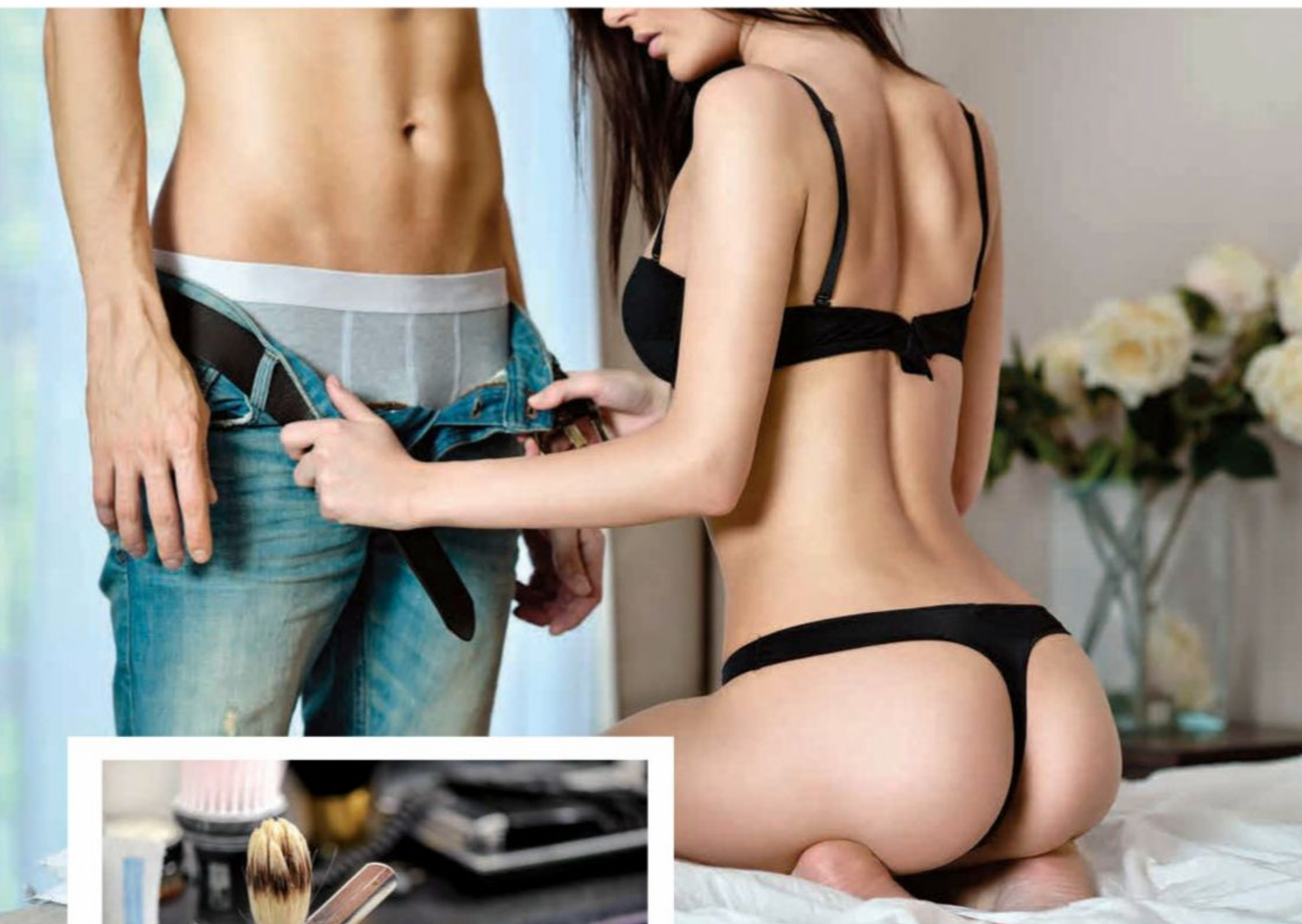
PREPÁRATE PARA ENTRAR EN ACCIÓN

# TU PRIMERA VEZ CON ELLA

**¿VAS A SALIR CON UNA CHICA Y EXISTE LA POSIBILIDAD DE QUE VAYAS A TENER SEXO CON ELLA POR PRIMERA VEZ? VALE LA PENA QUEDAR TAN BIEN, PARA QUE PRONTO HAYA UNA SEGUNDA OCASIÓN.**

POR **SANDRA RODRÍGUEZ**

Acabas de iniciar una relación y están conociéndose mutuamente, por lo que entenderse en lo físico puede ser algo complicado. Si te interesa saber cómo tratarla en tu primera vez con ella, pon en práctica estos consejos para que todo funcione de maravilla y que nunca te deje escapar.



## REDUCE EL LARGO DE TU VELLO PÚBICO

Este es un secreto de los actores porno para hacer que su pene luzca más grande; por perspectiva, si está corto el miembro parece mayor. Usa solamente una máquina diseñada para el vello púbico o corporal, o bien, unas tijeras con puntas redondeadas.



## CUIDA TUS MANOS

Si están sucias, pueden transmitir infecciones. Si están rasposas y tienes uñas largas, pueden provocar incomodidad.



## NO IMITES POSTURAS DEL CINE XXX

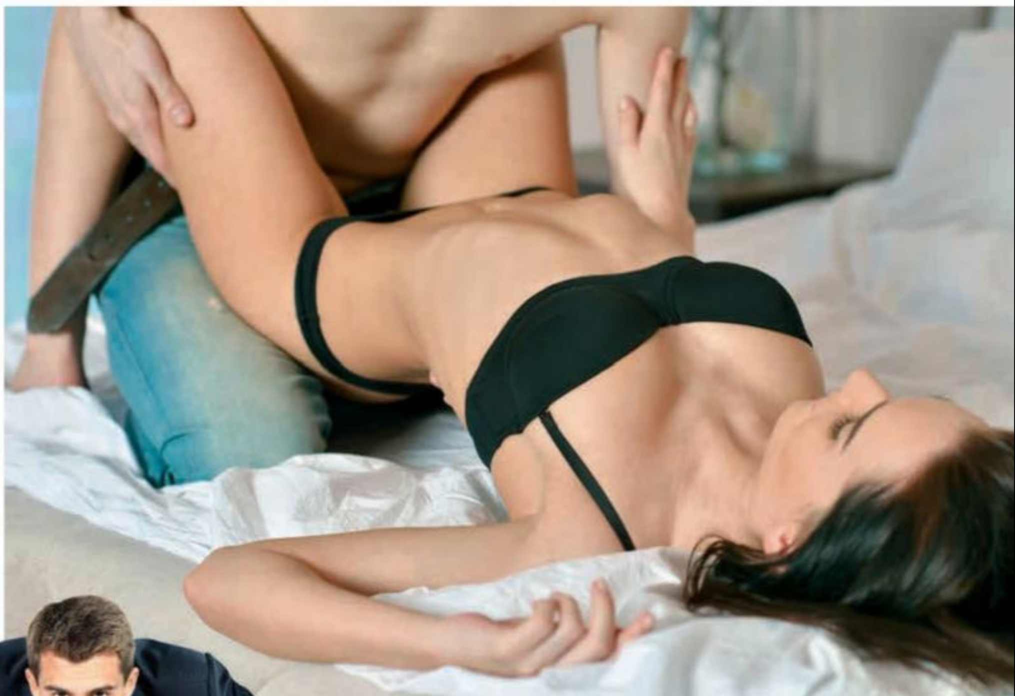
Están planeadas para que los genitales sean visibles y el placer de los actores no es prioridad de los directores de ese tipo de cine.





## LLEVA CONDONES Y LUBRICANTE

Así no tendrás que pasar a la farmacia a mitad de tu cita, lo cual no sería ni romántico ni sensual. Eso sí, sé discreto; no los saques o indiques que los tienes hasta que sea un hecho que tendrán sexo.



## QUÍTATE PRIMERO LOS CALCETINES

A pocas mujeres les parece sexy un hombre desnudo que lleve los calcetines puestos.

## HAZ LAGARTIJAS ANTES DE QUITARTE LA CAMISA

La finalidad es lograr que tus músculos se vean más definidos.



## HAGAN EL MISIONERO RECARGADO

Pero haz que no sea aburrida, para ello realiza movimientos circulares con tu pene dentro de ella; luego saca tu miembro y toca con tu glande su vulva.

FOTOGRAFÍA
**NERI ANSINA**

MAQUILLAJE Y PEINADO
**GIOVANNA VALENCIA**

MODA
**CECILIA MEZA**

CAMINO AL ÉXTASIS

# MARTINA PETROV

UNA MUJER COMO ESTA ES UN DELEITE PARA LA VISTA: SU MIRADA INSINUANTE, SUS HOMBROS TORNEADOS Y SUS PIERNAS ESBELTAS HARÁN QUE PIERDAS LA RAZÓN, Y NO HAY CULPA EN ELLO, PUES NO HAY LOCURA MÁS JUSTIFICADA QUE EL AMOR.


























MARTINA PETROV
EDAD: 22 AÑOS
MEDIDAS: 84-63-95
ESTATURA: 1.74 M
PAÍS: RUSIA
H para hombres



H®
PARA HOMBRES





H®

PARA HOMBRES





DEL CINE Y LA TELEVISIÓN ESTOS SON LOS...

# LOS DESNUDOS MÁS CANDENTES DE 2016

COMO REGALO DE REYES TE MOSTRAMOS LAS 10 MEJORES ESCENAS DE PELÍCULAS Y SERIES DE TV QUE INCLUYERON DESNUDOS CON UN ALTO GRADO DE CACHONDEZ.





## THANDIE NEWTON EN *WESTWORLD*

### LA DE MÁS ACTORES DESNUDOS

LA HISTORIA SE DESARROLLA EN EL FICTICIO *WESTWORLD*, LUGAR DONDE EXISTE TECNOLOGÍA AVANZADA SIMILAR A UN PARQUE DE ATRACCIONES POBLADO POR ANDROIDES APODADOS 'ANFITRIONES', QUIENES ATIENDEN A LOS VISITANTES QUE PAGAN ALTAS SUMAS, A LOS QUE LLAMAN 'HUÉSPEDES'. EN EL EPISODIO 5 VARIOS EXTRAS QUE FIRMARON PARA HACER "CONTACTO GENITAL A GENITAL" OFRECEN LA MEJOR ESCENA DE ORGÍA EN LA HISTORIA DE LA TV.

## MALIN AKERMAN Y KATE MICUCCI EN *EASY*

### EL MEJOR DESNUDO LÉSBICO





LA ESCENA LÉSBICA MÁS SORPRENDENTE DEL AÑO SE GANÓ A PULSO ESTAR EN ESTA LISTA; ESTA PROVIENE DE UNA NUEVA SERIE DE NETFLIX, LA CUAL ABORDA UN TRIÁNGULO AMOROSO QUE CONDIMENTA EL MATRIMONIO DE MALIN AKERMAN, QUIEN ES AGASAJADA 'A MANOS' DE KATE MICUCCI.







## MONICA BELLUCCI EN *MOZART IN THE JUNGLE*

### EL DE LA MADURITA

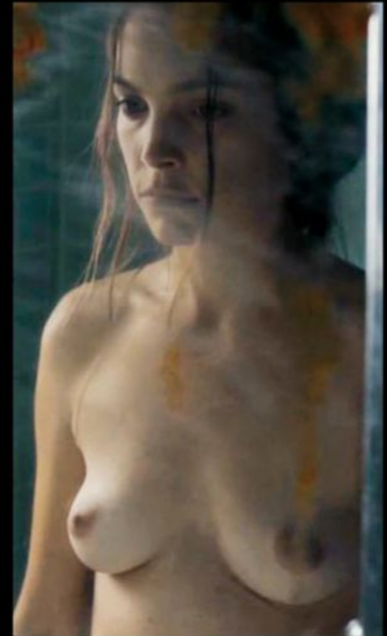
MONICA BELLUCCI SIGUE REGALÁNDONOS NUEVOS DESNUDOS A SUS 52 AÑOS. EL ÚLTIMO HA SIDO EN EL CAPÍTULO 3×03 DE LA SERIE *MOZART IN THE JUNGLE*, CUYA TERCERA TEMPORADA ESTÁ AMBIENTADA EN SU ITALIA NATAL.
SE TRATA DE UNA ESCENA EN *TOPLESS* QUE NOS RECUERDAN QUE SUS PECHOS FORMAN PARTE DE LA HISTORIA FÍLMICA.
MONICA NOS IMPRESIONA AL COMPROBAR LA FANTÁSTICA FIGURA QUE AÚN MANTIENE A SU EDAD.

>> *Quarry* es uns serie dramática de televisión, que se basa en las novelas de Max Allan Collins.



## VAIL BLOOM
## EN *TOO LATE*
### ENCUERE CASUAL

LA DESNUDEZ OCASIONAL PUEDE SER MUY CALIENTE, Y NINGÚN DESNUDO MÁS ARDIENTE EN ESTE SENTIDO, QUE EL QUE PROTAGONÓ VAIL, LA CUAL SE PASEÓ SIN CALZONES POR VARIAS HABITACIONES. PRIMERO SE LE CAYÓ EL VESTIDO PARA MOSTRAR LAS TETAS Y EL PUBIS ANTES DE VOLVER A PONERSE SOLO LA PARTE SUPERIOR.



## JODI BALFOUR
## EN *QUARRY*
### DESNUDO NATURAL

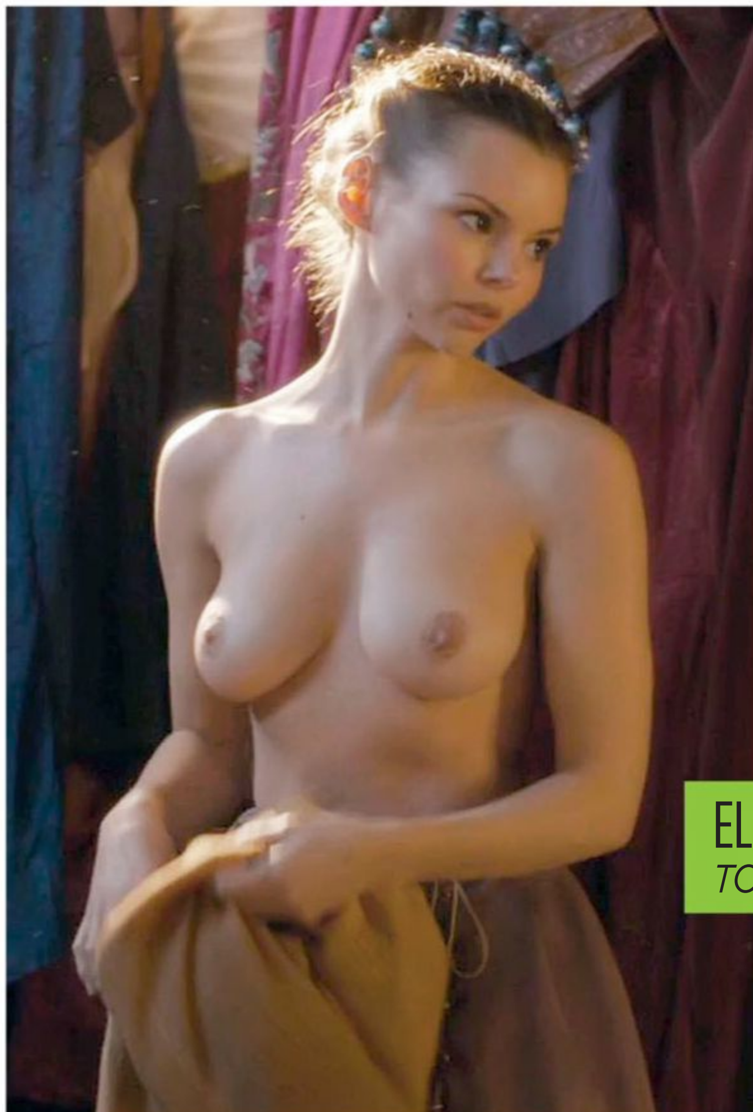
EL AÑO PASADO JODI AYUDÓ A QUE NOS SUBIERA LA TEMPERATURA, AL MOSTRARNOS BASTANTE PIEL Y HACER ALARDE DE SUS FABULOSAS TETAS DURANTE UNA ESCENA EN *QUARRY*.
CON UNA CARA ADORABLE, CUERPO FIRME, TRASERO REDONDO Y UNA APARIENCIA NATURAL, JODI NOS RESULTA PERFECTA.





## OLIVIA WILDE
## EN *VINYL*
### LA DE 'PELUCHES'

ESTA SERIE ESTÁ INSPIRADA EN LA ÉPOCA DE ORO DE LAS DISCOTECAS, POR LO QUE SE AMBIENTA EN LA DÉCADA DE LOS 70.
EN ESTE PROYECTO DE HBO DE CORTA DURACIÓN, OLIVIA SE QUITA LA ROPA EN UN DESNUDO SORPRENDENTEMENTE LARGO, EN EL QUE SOLO PORTA UN PELUQUÍN QUE CUBRE SU ÁREA GENITAL.





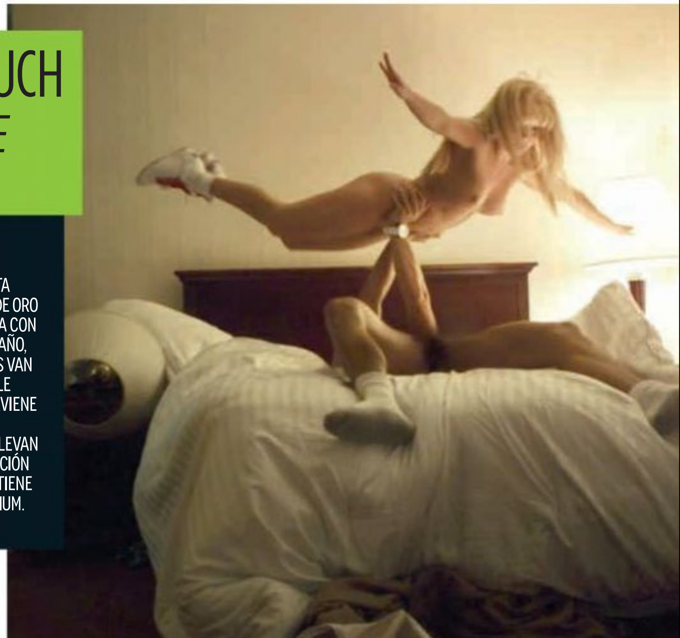
## ELINE POWELL EN *GAME OF THRONES*
### *TOPLESS* TEATRAL

NO HAY ESCASEZ DE EXPOSICIÓN DE SENOS EN ESTA EXITOSA SERIE, PERO EL DEBUT DESNUDO DE ELINE POWELL EN LA TEMPORADA 6 REALMENTE PROVOCÓ 'UNA CASA DE CAMPAÑA' EN NUESTROS PANTALONES. MIENTRAS INTERPRETA A SANSA STARK EN UNA OBRA DE TEATRO, LA IMPRESIONANTE ACTRIZ MUESTRA UN PAR DE TETAS QUE HAY QUE VER PARA CREER. DE RECHUPETE.



## MELISSA RAUCH EN *THE BRONZE*
### LA FLEXIBLE

A PESAR DE QUE ESTA COMEDIA SE LLAMA *THE BRONZE*, ESTA CINTA OBTIENE LA MEDALLA DE ORO PARA LA MEJOR ESCENA CON DOBLE DE CUERPO DEL AÑO, PORE ESO LOS HONORES VAN TAMBIÉN PARA MICHELLE DERSTINE, QUIEN INTERVIENE COMO EN LAS ESCENAS ACROBÁTICAS QUE SE LLEVAN A CABO EN UNA HABITACIÓN DE HOTEL, EN LAS QUE TIENE SEXO DIGNO DE UN PÓDIUM.



» Cara Delevingne interpretó a la mística y peligrosa Enchantress en la película *Escuadrón Suicida* (2016).

## CARA DELEVINGNE

ESTA CHICA SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS MODELOS MÁS COTIZADAS, YA QUE TODAS LAS FIRMAS DESEAN CONTAR CON ELLA COMO IMAGEN DE SUS PRODUCTOS; SIN EMBARGO, ELLA TAMBIÉN ESTÁ TOMANDO FUERZA EN SU FACETA COMO ACTRIZ, GRACIAS A SU INTERVENCIÓN EN LA CINTA *ESCUADRÓN SUICIDA*. AHORA LA MODELO BRITÁNICA VUELVE A ESTAR EN EL ESCAPARATE POR SU POSADO PARA *ESQUIRE*, EN EL QUE NOS DEJA IMÁGENES COMO ESTA.

ADEMÁS CHÉCATE A ESTAS BELLEZAS...

# ¡ENCAMABLES!



## EVA MENDES

RECIENTEMENTE SALIERON A LA LUZ UNAS FOTOS QUE LA PRECIOSA ACTRIZ REALIZÓ EL 2011, EN LAS QUE APARECE *TOPLESS*.
LA FOTO QUE EXPONEMOS AQUÍ LA TOMÓ FRANCESCO VEZZOLI PARA UN PROYECTO EN EL QUE EVA IMITABA OBRAS DE ARTE Y ESCULTURAS.
SERÁ DIFÍCIL CONSEGUIR UNA MEJOR FOTO DE LAS TETAS DE LA MENDES.



## RITA ORA

*EMPIRE* ES UNA SERIE DE TELEVISIÓN DE LA CADENA FOX, LA CUAL GIRA EN TORNO A LA LUCHA QUE SE SUSCITA ENTRE LOS FUNDADORES DE UNA EMPRESA QUE SE DEDICA A LA MÚSICA Y EL ENTRETENIMIENTO.
LA REVISTA *SOFT SCREAMS* RETRATÓ DESNUDAS A LAS CELEBRIDADES DEL *SHOW*, ENTRE ELLAS A LA CANTANTE RITA ORA.



# INSOPORTABLEMENTE BELLA EN VOGA

## BELLA HADID

LA INCREÍBLE MODELO Y *SOCIALITÉ*, HERMANA DE GIGI HADID, AL FIN NOS SORPRENDE CON SU PRIMER POSADO DESNUDA, MISMO QUE RECOGE LA REVISTA DE MODAS *VOGUE*; DE MOMENTO SOLO HAN SALIDO A LA LUZ DOS FOTOGRAFÍAS QUE SON UNA ABSOLUTA MARAVILLA: ELEGANTES, SENSUALES Y QUE DEJAN PATENTE QUE ESTA CHICA TIENE UN CUERPO IMPRESIONANTE, SOBRE TODO EN LO REFERENTE A SUS PECHOS. AQUÍ TE MOSTRAMOS LA MEJOR DE LAS FOTOS.